

مَوْسُوْعَةُ

الطَّبِخ

أول مَوْسُوْعَة عربيّة عالميّة مُصَوَّرة بالألوان



موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

الطبعة العامة مكتبة الاسكندرية

تم الا : ١٩٨٤

مقوم

رقم التسجيل: ١٥٤٨٦

المطبخ العربي الرابع

ع

مصر

المغرب

تونس

ليبيا

الجزائر



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الانتاج والتوزيع :

الشركة الشرقية للطبوعات ن.م.م.



© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناسخ. ويحظر بصورة مطلقة
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



مصر

ارض مصر شاسعة لكن الخصب منها سهول وادي النيل. ومناخ مصر متنوع يجمع اجواء مناطق شمال شرقي افريقيا وحوض البحر الابيض المتوسط وشواطئ البحر الاحمر. اراضي مصر الزراعية مروية بالترع والقنوات ويسد اسوان والسد العالي. اما محاصيلها من المواد الغذائية فاهمها قصب السكر والقمح والارز والذرة والحبوب والفول والبطاطا والبصل والطماطم والتمور والفسق واناوع الخضر والحمضيات. واتقن المصريون منذ فجر التاريخ تربية المواشي والدواجن وصيد الاسماك. بالاضافة الى هذا الغنى الهائل بالمواد الغذائية تأثرت فنون المطبخ المصري في اوائل القرن الحالي بالاطعمة الفرنسية والاطالية والتركية واليونانية، مما ادخل تنوعاً واضحاً على منتجات مطبخها الاصيل، لمدة من الزمن. على ان روابط مصر الحديثة بالغرب والجوار، تراخت اخيراً واستعاد شعبها ميله الى الاطعمة التي لها نكهة الماضي وايحاء التقاليد.

للخبز مع المصريين تاريخ طويل، وصناعته تذكر بدور مصر القديمة في تطوير اسس الحياة الانسانية. كان المصريون القدماء اول من اكتشف وسيلة لتخمير العجين المصنوع من القمح. وكان الخبز وما يزال يشكل جزءاً مهماً من كل وجبة. اما الطبق الشعبي المفضل لدى المصريين فهو الفول المدس الذي يعتبر من المقبلات، وايضاً من الاطباق الرئيسية عندما يفتني بالبيض المسلوق. يؤكل الفول صباحاً وظهراً ومساءً كوجبة خفيفة ومغذية، ويُطَبَّب بزيت الزيتون والليمون الحامض والثوم اللاذع والكمون. ويفضّل المصريون البامياء والملوخية على سواها من الخضر. ويظهون هذين الصنفين مع كميات كبيرة من لحم الغنم او العجل او الدجاج. والشعب المصري ميل الى الطلويات ويتقن اعدادها بمنتجات ارضه من العسل والقشدة والتمر.



مقبّلات

طاجن الفول

فول مع الطماطم والفليفلة الخضراء والبصل والبقونوس. من الاطباق المصرية المحبّبة. يقدّم الى جانب اللحوم والاسماك.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تغسل الطماطم، تقشّر وتقطع الى مكعبات صغيرة.
تقطع الفليفلة الخضراء الى قطع صغيرة. يقشر البصل، ييشر ويقل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف الطماطم والفليفلة الخضراء والبقونوس. يترك الخليط على النار حتى يجفّ ماؤه ويضاف الفول. يقلّب الكل ويتبل بالملح والفلفل. يدهن طبق الفرن بالسمن ويصب فيه خليط الفول. يدخل الى فرن متوسط الحرارة الى ان ينضج الخليط. يقدّم ساخناً.

المقادير

- كاسان من الفول المدسّ
- نصف كيلوغرام من
- الطماطم
- حبتان من الفليفلة
- الخضراء
- نصف كاس من زيت
- الزيتون او سمن نباتي
- بصب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبتان من البصل
- متوسطا الحجم
- ملح وفلفل اسود بحسب
- الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن
- نباتي

بطاطس الدوقة بالفول

بطاطا «بوريه» مع الفول والطماطم والثوم والبقونوس.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تقشّر البطاطا وتسلق. تصفى وتهرس وهي ساخنة في مصفاة الخضر. يخفق البيض بخفاقة كهربائية او يدوية. ينثر عليه الملح والفلفل ويخلط مع البطاطا.
تذوّب الزبدة وتوزّع على البطاطا المهروسة وتمزج جيداً. ييشر البصل ويقل في الزيت حتى يذبل. يضاف اليه البقدونس والثوم المفروم والطماطم المقطّعة والملح والفلفل ويترك على نار خفيفة حتى يجفّ ماؤه. يهرس الفول بشوكة ويضاف الى خليط البصل.
تدهن صينية بالسمن وينثر الكعك المدقوق. يمدّ نصف مقدار بطاطا الدوقة ويوزّع عليه خليط الفول ثم يغطى بما تبقى من البطاطا المهروسة. يسوى السطح ويدهن بالبيض المدقوق. تدخل الصينية الى فرن حار حتى يحمرّ سطحها. يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- كاسان من الفول المدسّ
- حبة من الطماطم مقشّرة
- ومقطّعة الى مكعبات
- صغيرة
- بصلة متوسطة الحجم
- نصف ملعقة كبيرة من
- الثوم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم
- نصف كاس من زيت
- نباتي للقلي
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة

مقادير بطاطا الدوقة

- كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن
- نباتي للدهن
- بيضة مخفولة للدهن
- ملعقتان كبيرتان من
- الكعك المدقوق



البصارة

فول بالكزبرة والثوم والبصل. من المقبلات المصرية الشهيرة.
يقدم بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنقى الفول ويغسل. يوضع في وعاء على نار قوية، ويغمر بالماء. تضاف اليه الكزبرة الخضراء والبصل والثوم ويترك حتى يغلي ثم تخفّف النار. ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الخليط. يتابع الطهو حتى ينضج الفول مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يصفى الخليط في مصفاة الخضر ويضاف اليه الكمون والنعناع الجاف والملح. يُقلّب الكل جيداً. يعاد الخليط الى النار حتى يشخن.

يسخن السمن ويُقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل. يضاف الثوم مع الكزبرة ويُقلّب حتى يحمر.

يرفع عن النار ويصفى السمن. يضاف نصف كميته الى البصارة ويُقلّب.

تصب البصارة في اطباق عميقة وتترك حتى تبرد. يوزع عليها ما تبقى من القليّة وتقدم.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الفول المقتشر (المدشوش)
- بصلة مقطّعة
- نصف رأس من الثوم مقتشر
- ملح بحسب الرغبة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف

مقادير القليّة

- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- نصف رأس من الثوم مقتشر ومدقوق
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

طَبَقْ أَوَّلَ

شوربة العدس

حساء العدس بالخضر، من الأطباق الأولى المغذية. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقي العدس ويغسل ثم يوضع في وعاء.
يقشر الكوسا والجوز والطماطم والبطاطا وتقطع الى قطع صغيرة.
تخلط مع البصل والثوم وتضاف الى العدس في الوعاء.
تصب أربع كؤوس من الماء فوق الخليط ويسلق حتى ينضج مع اضافة الماء عند الحاجة.
يصفى خليط العدس في مصفاة الخضر ويوزع عليه الملح والفلفل والكومن وقليل من عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلي وينضج مع اضافة الماء بحسب الحاجة.
يقدم الحساء ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ○ كاسان من العدس الأصفر | ○ بصلة مقطعة الى قطع صغيرة |
| ○ حبة من الكوسا | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |
| ○ حبة من الطماطم | ○ ملعقة صغيرة من الكومن |
| ○ حبة من البطاطا | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ حبة من الجوز | |
| ○ خمسة فصوص من الثوم مقطعة الى قطع صغيرة | |

شوربة الفول النبات

حساء الفول بالبصل والثوم، من الأطباق المصرية الأولى. يقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

الفول في الماء على نار متوسطة ويضاف اليه البصل والثوم ويترك على النار حتى يقارب النضج. يصب عصير الليمون ومزيد من الماء بحسب الحاجة. ينثر الكومن والملح ويتابع الطهو الى ان ينضج الفول.
يقدم الحساء ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------|
| ○ كاسان من الفول النبات (فول جاف ينقع في الماء مدة يومين حتى ينبت) | ○ ربع رأس من الثوم |
| ○ بصلة متوسطة الحجم | ○ عصير ليمونة حامضة |
| | ○ كتون وملح بحسب الرغبة |
| | ○ ماء بحسب الحاجة |

التحضير

يقطع البصل او يغرم ناعماً. يقشر الثوم ويغرم. يسلق

يعتبر الثوم من الاطعمة المهمة غذائياً وطيباً، ولا يكاد يخلو منه طبق. هو قديم قدم البصل، كان الفراعنة واليونانيون يقدرون قيمته الغذائية، واكتشف الرومان فوائده الجمّة. يُعتقد ان منشأه منطقة كازاخستان، وهو غني بالفوسفور والكلس والفيتامينات.



عجة مصرية

عجة بالبقدونس والبصل والنعناع واللبن (الحليب). تقدّم مع
المخلّلات أو الطماطم والخس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقشّر البصل ويحمرّ في السمن حتى يذبل. يضاف اليه
نصف كمية البقدونس مع النعناع الأخضر والنعناع الجاف.
يقلّب الكل مدة دقيقة ثم يرفع عن النار ويصفى من السمن.
يضاف اليه البيض المخفوق والملح والفلفل ثم اللبن ويحرّك
الخليط جيداً.
يسخن السمن المصفى في مقلاة. تقلي في العجة وتقلّب
حتى تحمرّ من الجهتين.
يمكن ادخالها الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة الى
ان تحمرّ.
تقلب العجة في الطبق وتزيّن بما تبقى من البقدونس. تقدّم
ساخنة.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ أربع بيضات مخفولة | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ ملعقة كبيرة من
البقدونس المفروم | ○ ملح وفلفل بحسب
الرغبة |
| ○ ملعقة صغيرة من
النعناع الأخضر المفروم | ○ ملعقة كبيرة من سمن
نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من
النعناع الجاف | ○ أربع ملاعق كبيرة من
اللبن (الحليب) |

شكشوكة

عجة بالطماطم والبصل. تقدم الى جانب المخلّلات والطباق
السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

تقشر البصلة وتفرم ناعماً. تقلى في السمن حتى تذبل.
تفرم الطماطم وتضاف الى البصل وتقلّب حتى تنضج.
يخفق البيض مع الملح والفلفل ويضاف الى خليط البصل
والطماطم. يقلّب الخليط مدة ثلاث دقائق حتى ينضج.
تقدم العجة ساخنة.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ○ خمس بيضات | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ بصلة | ○ ملح وفلفل بحسب
الرغبة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من
سمن نباتي | |



تكثر طرق طهو البيض وتتنوع باختلاف البلدان، فمنه المسلوق والمقلي والمبتل
بالأعشاب العطرية. ولكن ينصح الأطباء المرضى في فترة النقاهة بتناول صفار
البيض الذي لأنه يشكل غذاء كاملاً، لغناه بالأملاح المعدنية والبروتين.

بيض ملفوف باللحم

بيض ملفوف باللحم، من الأطباق المصرية الشهية. يزين بالبقدونس ويقدم الى جانب السلطة.

التحضير

يسلق البيض مدة سبع دقائق على نار متوسطة. تفرم البصلة فرماً ناعماً، توضع شرائح اللحم في وعاء وتتبل بالبصلة المفرومة والملح والبهار وتترك مدة ساعة. يقشر البيض، تلف حوله شرائح اللحم المثبتة وتغاط بالآبرة والخييط (حتى لا يفتح اللحم عند طهوه). يطهى الكل في وعاء مع نصف كأس من الماء على نار خفيفة ويترك حتى ينضج اللحم.

تسخن الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. تقلى فيها قطع اللحم المسلوقة وتترك على النار حتى تحمر من جوانبها كافة. ينزع الخييط ويقسم اللحم الى قسمين. يرتب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ○ خمس شرائح من اللحم | ○ ملح وبهار بحسب الحاجة |
| ○ خمس بيضات | ○ نصف كأس من الماء |
| ○ بصلة | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | |



_____ بیض مزغلل _____

پیشہ، میزبانی و محرم بالاسم، مقدم کنندہ، طالب علم

عدد الإنبات/سجعة مدة التطعيم عمر دقائق

المقدم

☐ سمع بدمع
☐ طلع بدمع
☐ سمع بدمع
☐ طلع بدمع

التحضير

مسافر النبی بلقاء فی دعاء علی سر لویه عدد ثانی وانی

برایم می‌داند اسلای ویتز، لیسر.

بِأَمْرِ اللَّهِ يَنْتَهِرُ عَلَيْهِ الْمَسِيحُ وَالْبَهَارُ بِمَنْزِلِ الْبَصْرِ ثُمَّ

مراجع وروپ لي طبق القديم

_____کید وکالی وقلب_____

عَنْ أَبِي ثَوَابٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ الْكَيْدِ وَالْكَلْبِيِّ وَالْقَلْبِيِّ وَتَيْفِيٍّ بِالْقَوْمِ وَالْبَصَلِيِّ

ويقدم إلى جانب النص المصنوع أو المقلد

مع الإنشائين، خاصة مع النحويين، نصوص سابقة، ١٠٤

المسألة الأولى

المقايير

[illegible]

التحقيق

تصل قطع الكبد والكلت وسرع عنها القشرة الخارجية

وتستخدم مع القلب الى قطع صغيرة.

يُتَوَقَّعُ أَنَّ هَذَا وَبِطَلْقِ هِيَ الْبَيْتُ وَالْأَثَرُ ثُمَّ مَعَالِمُ

نظم الكبد والكلى والقلب ويثبط الخليط على نار منخفضة حتى

محمّد بن صفّاء اليه قتل من طلاء والملح والفلق والبهاري

ريتره علي ناز حقيقتي جي پيڻج

يمكن معالجة البريد من أثناء الساعات بحسب الخدمة





جلاش باللحم

رقائق من العجين محشوة باللحم والجبن المبشور. تحضر مع الصلصة البيضاء. وتقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقسم عجين الجلاش الى قسمين. يوضع القسم الاول في صينية ويدهن بالسمن. يرقم البصل ناعماً ويقل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويتبل بالملح والفلفل. يترك حتى ينضج.
يوزع خليط اللحم مع الجبن على عجين الجلاش. يدهن القسم الثاني بالسمن ويرتب فوق اللحم.
يخفق البيض ويمزج مع اللبن ثم يوزع على السطح. تترك الصينية مدة نصف ساعة ثم تسفل الى الفرن حتى يحمر سطحها.
يقطع الجلاش ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من | ○ بيضتان |
| العجينة المورقة | ○ ملح وفلفل بحسب |
| الجاهزة (الجلاش) | الرغبة |
| ○ نصف كيلو غرام من لحم | ○ نصف كاس من سمن |
| الغنم مفروم | فيلاتي |
| ○ حبتان من البصل | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| متوسطة الحجم | جبن القشقوان |
| ○ كاس من اللبن | (الرومي) الاصفر |
| (الحليب) | المبشور |

طَبِيقَ رَئِيسِي

المِبار

لحرف صنوبر المياه ثم يفتح الصنوبر فيساعد اندفاع الماء على قلب المِبار.

يوضع المِبار في مصفاة ويرش بكمية من الملح. يفرك بخفة ليتخلص من المادة المخاطية. يغسل بالماء والصابون ويدلك من جديد بالملح والدقيق حتى ينظف تماماً، ويفسل من جديد.

يقلب المِبار مرة ثانية ويفسل بالطريقة نفسها ويتبكر بقشر البرتقال والليمون. يفرغ البصل ويخلط مع اللحم المفروم والملح والفلفل. ينقى الأرز ويفسل ثم يضاف الى خليط اللحم مع الطماطم المقطعة والبقدونس والنعناع.

يحشى المِبار بخليط الأرز ويستعمل قمع واسع من دون مصفاة يوضع في فتحة المِبار ويوضع فيه خليط الأرز. يدفع الحشو بالأصابع الى الاسام وتكرر العملية الى أن يحشى المِبار كله.

يربط طرف المِبار على مسافات متباعدة ويسلق في الماء المغلي والملح مدة نصف ساعة.

يسخن السمن ويحمر فيه المِبار. يقطع الخليط ويوضع المِبار في طبق. يزين بالبقدونس ويقدم ساخناً.

امعاء محشوة باللحم والأرز والطماطم والبقدونس والنعناع. تقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من المِبار (امعاء ضان او عجل)	○ بصلة مفرومة
○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
○ كأس من الأرز	○ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف المطحون
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	○ قشر ليمونة حامضة وبرتقالة دقيق بحسب الحاجة

التحضير

ينزع الدهن عن المِبار ويفسل جيداً. يقلب بوضعه في

الكارع بالدمعة

كوارع بعصير الطماطم والحمص والبصل والثوم. يمكن اضافة عصير الليمون الحامض اليها عند التقديم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

○ أربع قطع من كوارع الضان أو العجل	○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ حبتان من البصل متوسطتا الحجم
○ خمس حبات من الطماطم متوسطة الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من الحمص المطشور
○ كاسان من مرق الكوارع	○ خمس حبات من الهال
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي

تفسل الكوارع جيداً وتغرك بالدقيق، تزال غدة الشعر منها. تغمر بالماء في وعاء وتترك على النار حتى تغلي. تصفى وتسلق نصف سلق في الماء المغلي وحب من البصل وحب الهال.

تفرم البصلة الأخرى وتبلى بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها الثوم ويقلب. تعمر الطماطم وتوزع على الخليط ثم تترك حتى تثخن الصلصة.

تقطع الكوارع وتضاف إلى الوعاء مع مرقها. ينقى الحمص ويفسل ثم يضاف مع الملح والفلفل. يغطي الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التقليب من وقت الى آخر حتى تنضج الكوارع والحمص. تجرد الكوارع من العظام وترتب في طبق عميق.

توزع حولها الصلصة وتقدم.

مخ بالبيض والبقسماط

مخ بالبيض والكحك المدقوق، من الأطباق المصرية الرئيسية.

يقدم مع صلصة الثوم والليمون الحامض أو البصلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

ينقع المخ بالماء مدة ربع ساعة ليسهل نزع الغشاء عنه ثم يقشر بالأصابع المغسوة بالملح الخشن. يلف بقطعة نظيفة من الشاش ويوضع في مصفاة حديدية. يسلق في الماء المغلي على نار خفيفة مع الملح والخل والبصلة المفرومة مدة اثنتي عشرة دقيقة. يرفع المخ من الوعاء ويترك ليبرد ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم. تتبل القطع بالملح وعصير الليمون والفلفل الأسود والبقدونس وتترك مدة ساعة.

تغمس قطع المخ بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع ملعقة كبيرة من الزيت وأخيراً بالبقسماط من كلا الجانبين حتى تتغطى تماماً.

تقلي قطع المخ بالزيت الساخن حتى تحمر ثم تصفى على ورق نشاف. ترتب في طبق التقديم وينثر عليها البقدونس.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ مخ عجل (نخاع) | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ بصلطة مفرومة ناعماً | ○ كاس من زيت نباتي أو |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | سمن نباتي |
| الخشن | ○ ملح وفلفل أسود |
| ○ ملعقة كبيرة من الخل | بحسب الرغبة |
| ○ بيضتان مخفوقتان | ○ نصف كاس من |
| ○ ملعقة صغيرة من | البقسماط (الكحك |
| البقدونس المفروم | المدقوق) |
| | ○ نصف كاس من النعيق |



كفتة اللحم بالارز

كفتة اللحم بالارز الناعم والبقدونس والثوم. يمكن تقديمها مع صلصة الطماطم والخضر المقلّاة بسمن نباتي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تخطط المقادير كلها وتقدم ناصباً في فرامة اللحم حتى تتشكّل عجينة متجانسة من الكفتة، تقطّع باليد على شكل أصابع.

يسخن الزيت وتقلي فيه الكفتة حتى تحمرّ من الجهتين. ترتّب في طبق وتزيّن بالبقدونس.

تقدّم الكفتة ساخنة. يمكن إضافة صلصة الطماطم الى الكفتة المقلية وذلك بإضافة كأسين من عصير الطماطم مع قليل من الملح والبهار وخمسة فصوص من الثوم مفرومة الى الكفتة وتركها تغلي على النار الى ان تتشخن او تقلّ بعض الخضر الموسمية كالبازللاء والفاصولياء والبطاطا في الزيت او السمن وتضاف الى الكفتة مع صلصة الطماطم ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى تنضج.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخنزير او العجل مفروم
- أربع ملاعق كبيرة من الارز الناعم
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة مبشورة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان صغيرتان من البهارات
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- للزينة زيت نباتي للقلي

فتة الاكارع

كوارع مع الخبز المحمص والارز المسلوق. من الاطباق المصرية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان

المقادير

- أربع كوارع ضان او عجل
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بضع حبات من الهال
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- رغيفان من الخبز
- كأسان من مرق الكوارع
- كأسان من الارز المسلوق
- ربع رأس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

التحضير

تفسل الكوارع وتفرق بالدقيق. تغمر بالماء ويترك على النار

حتى تغلي ثم تصفى. تسلق في الماء المغلي مع الملح والفلفل والبصل وحب الهال حتى تنضج.

يقطّع الخبز الى قطع صغيرة. يقلى بالسمن او يحمرّ في الفرن ويصبّ فوقه مرق الكوارع. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق.

يقشر الثوم ويدق ناعماً ويقلّى في السمن ثم يرفع عن النار ويضاف اليه قليل من المرق والخل. توزّع صلصة الثوم على الخبز المحضر ويقلب جيداً. تصبّ الفتة في طبق التقديم وتغطى بالارز. توزّع حولها قطع الكوارع وتقدّم ساخنة.



الطرب

منديل خروف محشو باللحم والبصل والبقدونس والتوابل. يقدم مع اللبن الزبادي أو صلصة الثوم والليمون الحامض.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

يمدّ المنديل ويقطّع الى قطع مستطيلة (مثل اوراق الملفوف).

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم والبقدونس والملح والفلفل والبهارات. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة من قطع المنديل ثم تلف على شكل اصبع. ترتّب القطع في طبق مدهون بالزبدة، يدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى تحمرّ قطع المنديل. تقدم ساخنة.

يمكن شويها على الفحم.

المقادير

- منديل خروف
- نصف كيلوغرام من لحم العجل مفروم
- حبثان من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وفلفل وبهارات بحسب الرغبة

كبده اسكندرا في

كبد مع الثوم والفليفلة. طبق ينسب الى مدينة الاسكندرية.
يتميز بمذاقه الحريف. يقدم الى جانب سلطة الخضر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من كبد الجدي أو البقر	○ حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرة)
○ خمسة فصوص من الثوم	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ نصف ملعقة صغيرة من الكهون	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
○ عصير ليمونتين هامضتين	

التحضير

يغسل الكبد وتنزع قشرته الخارجية الرقيقة. يعاد غسله
ويقطع الى مكعبات صغيرة. يقطع الثوم والفليفلة الخضراء.
يخلط الكل في وعاء ويتبل بالكهون والفلفل والملح ونصف كمية
عصير الليمون والزيت.
يوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يتبخر السائل ثم يرفع
عن النار ويؤخذ عليه ما تبقى من عصير الليمون.
يقدم الطبق ساخناً.

طاجن العكاوي

طاجن العكاوي مع الطماطم المبشورة والفليفلة. يكسبه الهال
نكهة خاصة. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من العكاوي (ذيل البقر)	○ حبة من اللديلة الخضراء الحريفة أو
○ ثلاث حبات من الطماطم	○ حبة من الفليفلة الحلوة
○ حبتان من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي	○ ثلاث كؤوس ونصف من الماء
○ ملح وفلفل وبهارات بحسب الرغبة	○ ثلاث حبات من الهال

التحضير

يبشر البصل. يقلى في السمن حتى يصير لونه ذهبياً.
يضاف اليه العكاوي ويحمّر. تبشر الطماطم وتوزع على الخليط
وتقلب.
تضاف ثلاث كؤوس من الماء مع حب الهال ويترك الكل
على نار خفيفة ثم توزع عليه قطع الفليفلة مع الملح والفلفل
والبهارات. يتابع الطهو مدة نصف ساعة.
يمكن اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.
يقبّل خليط العكاوي في طبق خاص بالفن. يصب فوقه
كاس من الماء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.
يقدم الطبق ساخناً.

يقطع العكاوي الى قطع متساوية الحجم. يغسل جيداً
بالماء. يملح ويغسل بالدقيق.

طاجن الدجاج بالارز

حقيق من الدجاج مع الارز والخبز المطبوخ (نقدم سلعاً
عند الاطعام) ستة مدة التحضير نصف ساعة مدة الطهي
ساعة

المقادير

- نصف كيلو لحم
- لحم من الارز
- خبز من الخبز كبير
- ملح وفلفل بحسب
- كاسل من اللبن (الخبيز)

التحضير

تقطع الدجاجة الى اربعة اقسام وتكونه يابس وتطبخ
يفضل الارز يكثر اللحم ويصنع مع ملح والفلفل يضاف
بعض كمية اللحم الى الارز ويترك الدجاجة بما ينقى من
اللحم
يوضع الارز في طبق الفرن يصب عليه اللبن ثم يربطه
الطبخ الدجاج ويدخل الى الفرن متوسط الحرارة حتى يطبخ
ويقدم يقدم سلعاً

يخنة اللحم

حقيق رئيسي من اللحم مع البصل وصلصة الطماطم تقدم الى
جانب الارز المسلوق
عند الاطعام اربعة مدة التحضير ربع ساعة مدة الطهي
ساعة

المقادير

- نصف كيلو لحم
- البصل او اللحم مقطع
- ملح وفلفل بحسب
- كاسل من اللبن
- ملح وفلفل بحسب
- ملح وفلفل بحسب
- ملح وفلفل بحسب
- ملح وفلفل بحسب

التحضير

تقطع البصل الى حلقا ويترك في الشمس حتى يابس
يضاف اليه اللحم ويقلب ثم يضاف ماء والملح والفلفل
والهراير ويصنع الطماطم ويترك الحقيق على النار حتى
يوضع اللحم مع الخضار ماء يصب اللحمه
يقدم الطبق سلعاً



طاجن الحمام بالفريك

حمام بالقمح الأخضر المشوي والبصل والهال. يتقدّم الى جانب
أطباق السلطة.

عدد الأشخاص: الثلث، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

ينظّف الحمام ويشقّ من الظهر كما يُحضّر الحمام
المشوي.

يقلى بالسمن ثم يضاف اليه الماء والملح والفلفل وحبّ الهال
والبصل المفروم. يترك يغلي على النار مدة نصف ساعة.
يتبقى الفريك ويغسل. ينقع في الماء البارد مدة ثلث ساعة.
يرتب الحمام في صينية ويقطى بالفريك. يصب فوقه مرق
الحمام. يدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمّر
سطحه.

المقادير

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ○ طيران من الحمام | ○ اربع كؤوس من مرق |
| ○ كاسان من الفريك | ○ الحمام (بهريز) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ بصلة متوسطة الحجم |
| سمن نباتي | ○ مفرومة |
| ○ ملح وفلفل بحسب | ○ بضع حبات من الهال |
| الرغبة | |

ارز بالسّمك

أرز بالسّمك المقلّي، من الأطباق المصرية الشهية. يقدم الى جانب المقبلات والسلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف السمك ويغسل، يقطع ويقلى في الزيت الساخن. يرفع ويترك جانباً.

يقلى البصل المقروم في الزيت نفسه حتى يذبل، يقسل الأرز ويصفى من الماء ثم يقلى مع البصل حتى يحمر. يضاف اليه عصير الطماطم والملح والفلفل وكأس ونصف من الماء المغلي.

يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج الأرز. يقدم ساخناً مع السمك المقلّي.

المقادير

○ كيلوغرام من السمك	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ كاسلن من الأرز	○ زيت نباتي للمقلّي
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ كأس ونصف من الماء المغلي
○ نصف كأس من عصير الطماطم	

طاجن السمك بالفريك

سمك بالقمح الأخضر المشوي، من الأطباق المصرية الشهية. يقدم مع أوراق الخس والخيار والطماطم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف السمك ويقلى في الزيت ثم يرفع ويجفّف على ورق نشاف. يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل. يضاف اليه الماء ويترك الى ان يغلي.

يفسل الفريك جيداً ويضاف الى البصل مع الملح والفلفل ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق.

ترتّب قطع السمك في طبق الفرن ويصبّ فوقها خليط البصل والفريك. يدخل طاجن الفريك الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج ويحمرّ سطحه.

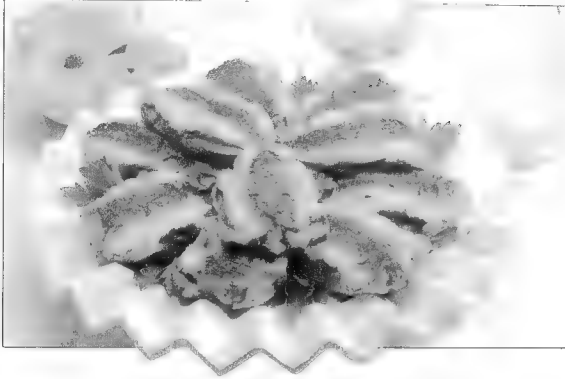
المقادير

○ نصف كيلوغرام من السمك	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ كأس ونصف من الفريك (قمح اخضر مشوي)	○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة
○ نصف كأس من زيت نباتي	○ ثلاث كؤوس من الماء

تحضرّ الفريكة من القمح الأخضر المشوي. تستعمل في أطباق متنوعة، شهية ومغذية وخصوصاً في مصر وسوريا ولبنان. وهي تحوي الفيتامين «ب».

«ب»، «ب» إلى جانب البروتين.





سمك السردين المحشو

سمك السردين محشو بالجبن والكعك المدقوق والبقدونس
والبيض. يقدّم مزيناً بأوراق الخس والفجل.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو:
نصف ساعة

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلو غرام من سمك السردين | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ كأس من الكعك المدقوق | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |
| ○ بيضتان | ○ رشّة من الكمون |
| ○ عصير ليمونتين | ○ رشّة من مسحوق الفليفلة الحمراء |
| ○ حامضتين | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً | ○ نصف كأس من اللبن (الحليب) |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور | |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |

التحضير

يفسل سمك السردين بالماء البارد ثم يقطع رأسه وتنزع احشائه ويجرد من حسكه. يفرك جوفه بالدقيق والملح ويكرّد غسله ثم يجفّف بقطعة من القماش. يتبل السمك بالملح والفلفل والكمون والفليفلة المطحونة وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة.

يحضر الحشو كالآتي: يخلط الجبن مع الكعك المدقوق والبقدونس والبيض واللبن والملح والبصل والثوم حتى تتشكّل عجينة ليّنة. تحضّر كل سمكتين على حدة. توضع الاولى على راحة الكف ويمدّ فوقها قليل من الحشو ثم تغطى بالسمكة الثانية. تضغط السمكتان على بعضهما وتغمسان بالدقيق. تقلبان بالزيت الساخن مدة اربع دقائق مع التقليب. يرتّب السمك في طبق ويقدم.

كزبرة السماء

سمك مقلي بصلصة الثوم والكزبرة والطماطم. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنظف السمك ويُغسل في الزيت الساخن. يترك جانباً، تدق الكزبرة مع قليل من الملح. يضاف اليها الثوم ويدق حتى ينعم. يحمر الثوم والكزبرة في الزيت حتى يصفر لونهما ثم يضاف البقدونس ويُقلب الكل مدة دقيقة.

تعصر الطماطم وتضاف الى الخليط. تترك تغلي حتى تنضج ثم يضاف الدقيق ويُقلب في الخليط حتى يذوب تماماً. يصب الماء المغلي مع التقليب ويترك الخليط على النار مدة خمس الى عشر دقائق.

يرتب السمك في طبق التقديم وتوزع عليه الكزبرة. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك
- ربع رأس من الثوم مفشري
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ثلاث حبات من الطماطم
- زيت نباتي للقلي
- كاسان من الماء



كفتة السمك

كفتة السمك بالبطاطا والصلصة البيضاء وعصير الليمون الحامض. تقدم مقالية ومزينة بحلقات الليمون والبقدونس.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تغسل البطاطا جيداً وتسلق في الماء المالح المغلي حتى تنضج. تقشر وتهرس بمصفاة الخضر. تضاف إليها الزبدة وتحرك.

ينزع جلد السمك ويهرس ثم يخلط مع البطاطا. يخفق البيض ويضاف نصف كميته إلى الخليط مع الصلصة البيضاء. يقلب الكل جيداً ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون. يمد الخليط على طائفة مرشوشة بالدقيق ويلف على شكل اسطوانة، تقطع إلى أجزاء متساوية وتعطى شكل كرات أو أقراص أو أصابع بحسب الرغبة. تغطى الأقراص بما تبقى من البيض المخفوق ثم بالكك المدقوق. يسخن السمن وتحمّر فيه أقراص الكفتة. ترفع وترتب في الطبق. تزيّن بالبقدونس وحلقات الليمون ثم تقدّم.

المقادير

○ ملعقتان كبيرتان من الصلصة البيضاء	○ كاسان من السمك المسلوق أو المقلّى
○ الشحينة	○ ثلاث حبات من البطاطا متوسطة الحجم
○ سمن نباتي للقلي	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ ربع كاس من الدقيق	○ بيضتان
○ حلقات من الليمون	○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
○ الحامض للتزيين	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ بقدونس مفروم للتزيين	
○ ربع كاس من البقسماط (الكك المدقوق)	

كفتة الجمبري

كرات القريدس بالبيض والكك. تقدّم مقالية ومزينة بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يفسل القريدس جيداً. يفرم البصل ويضاف إليه الملح والكمون وعصير ليمونة حامضة والكرفس. يوضع الكل في وعاء على نار خفيفة حتى ينضج القريدس. يقلّب من حين إلى آخر.

يقشّر القريدس ويفرم بمفرمة اللحم. تضاف إليه ملعقة ونصف من عصير الليمون. يتبل جيداً بالملح والفلفل يترك الخليط ليبرد.

يصنع من خليط القريدس كرات صغيرة. تمزج البهينة مع ملعقة من الزبدة. تغطس الكرات في المزيج ثم في الكك المدقوق مرة أو مرتين. تحمّر في الزيت ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف.

ترتّب الكرات في طبق. يوزّع عليها قليل من عصير الليمون. تزيّن بالبقدونس وتقدّم ساخنة.

المقادير

○ كيلو غرام من القريدس (الجمبري) الصغير	○ ملعقة كبيرة من أوراق الكرفس المفرومة ناعماً
○ بصلّة متوسطة الحجم	○ بيضة
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ عصير ليمون حامض بحسب الرغبة	○ ملعقة صغيرة من الزبدة السائلة
○ زيت نباتي للقلي	○ كك مدقوق بحسب الحاجة
○ معلقة كبيرة من البقدونس المفروم	



الكشري

طبق من الارز والعدس والمعكرونة. يقدم مزيناً بالبصل المحمر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

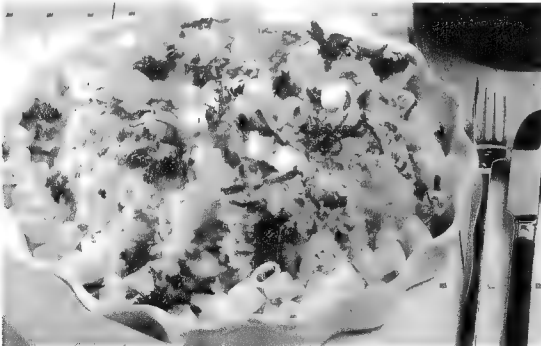
○ كاسلن من الارز	○ ثلاث ملاعق صغيرة من الثوم المدقوق
○ كاس من العدس	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ربع كيلو غرام من المعكرونة الصغيرة	○ كاسلن من الماء لسلق العدس
○ اربع كؤوس من الماء الساخن	○ ملح بحسب الرغبة
○ حبتان من البصل مقطعتان الى اهلة	

مقادير الصلصة

○ كاس ونصف من عصير الطماطم	○ نصف كاس من الخل
○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
○ ملعقة متوسطة من الزبدة	○ فصان من الثوم مدقوقان

التحضير

يُنقى الارز وينقع مدة نصف ساعة ثم يصفى. ينقى العدس. يُقلى الثوم بنصف كمية الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه كاسلن من الماء وقليل من الملح. يترك حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف العدس. تخفف النار ويتابع الطهو حتى يقارب النضج. يُرفع ويصفى.
يقلى البصل بالزبدة المتبقية ويصب فوقه الماء الساخن. يترك حتى يبدأ بالغليان فيضاف الارز والعدس. تخفف النار ويتابع الطهو حتى يتبخر الماء وينضج الكل.
تسلق المعكرونة وتصفى. تحضر الصلصة بقلي الثوم بالزبدة حتى يذبل. يضاف الخل وعصير الطماطم والملح والبهار ومسحوق الفلفل الحار وتترك الصلصة على نار خفيفة حتى تتخن.
يصب الارز والعدس في طبق التقديم. توزع المعكرونة على السطح وتغطى بالصلصة. يزين الطبق بالبصل المحمر ويقدم.



من أشهر الأطباق الشعبية المصرية. انتشر في معظم البلدان العربية.

الطعمية

كرات من الفول بالخضر والتوابل. يمكن اضافة البيض المخفوق اليها. تُقدّم مقلية مع المخلّلات والطرطور.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينقى الفول ويغسل. يتنقع في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يصفى جيداً. تفسل الخضر وتغرم ثم تضاف الى الفول. يفرم البصل ناعماً ويضاف الى الخليط مع الثوم والملح والكثون والكزبرة الجافة والبهارات. يفرم الخليط في فرامة اللحم ثلاث او اربع مرات حتى تتشكّل عجينة متجانسة ولينة من الطعمية. تضاف اليها بيكرينات الصودا وتقلب. تقطع باليد المبلولة بالماء الى كرات مسطحة. يسخن الزيت في وعاء عميق وتقلي فيه الكرات الى ان تحمر.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفول المقشّر
- نصف ملعقة صغيرة من الكثون
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من بيكرينات الصودا
- نصف كيلوغرام من الفول المقشّر
- حزمتان من البقدونس
- حزمة من النعناع
- حزمة من الكزبرة الخضراء
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة

قالب اللحم بالخضروات

تخفق البيضة جيداً وتضاف الى اللحم. يضاف البقسماط مع ملعقة كبيرة من السمن ويخلط الكل جيداً. يقطع الجز الى مكعبات صغيرة ويسلق مع البازلاء. يضاف الى خليط البصل واللحم. يقبّل الكل ويصبّ في قالب مدهون بالسمن. يمسح سطحه باليد ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج. يتترك الخليط حتى يبرد ثم يقطع الى شرائح تزيّن بالبقدونس وتقدّم.

طبق من اللحم والبيض والككك المدقوق والبازلاء والجزر. يقدّم على شكل قالب مقطع الى شرائح.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخنزير مفروم
- بيضة متوسطة الحجم
- كاس من البازلاء والجزر
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقسماط المدقوق (الككك المدقوق)
- ملح وقليل بحسب الرغبة
- بقونس مفروم للتزيين

التحضير

تبشر البصلة وتتبّل بالملح والفلفل ثم تخلط مع اللحم.

موطن الفلفل الاصلي هو العالم الجديد ثم انتشرت زراعته في المناطق الحارة بدءاً من القرن السادس عشر. من الناحية الطبية، ينشط الفلفل الجهاز الهضمي ويستعمل لتخفيف ألم الاسنان، وقد استعمله العرب والاروبيون، في الماضي، في تركيب مستحضرات طبية كثيرة.

بامية ويكا

بامياء بمرق اللحم والثوم والكزبرة والفليفلة الحريفة. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من البامياء الخضراء	○ رأس من الثوم
○ ثلاث كؤوس من مرق الدجاج أو اللحم	○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة أو من الفليفلة الحمراء الحريفة مقطعة
○ ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمّن نباتي
○ ملح ولفل بحسب الرغبة	

التحضير

تغسل البامياء وتصفى جيداً. تقشّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة. يغلى المرق على النار وتضاف اليه البامياء والفليفلة الحريفة والملح واللفل. يقشر الثوم ويفرم ناعماً. يقلى بالسمّن مع الكزبرة ثم يوزّع على البامياء. يترك الخليط على نار خفيفة حتى تنضج البامياء. يضاف المزيد من المرق بحسب الحاجة.

البامية المرصوصة

تقشر الطماطم وتعصر. يضاف العصير الى خليط اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. ترتّب طبقة من خليط اللحم في قعر الوعاء وتغطى بطبقة اخرى من البامياء. تتركز العملية حتى تنتهي كمية اللحم والبامياء.

يصبّ قليل من الماء او المرق. يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. يضاف عصير الليمون ويترك الوعاء على النار مدة خمس دقائق. يقلب الخليط في طبق ويقدم ساخناً.

البامياء هي احدى الخضّر القديمة وقد وجدت منقوشة على الجدران الاثرية الفرعونية. يستعمل بزرها كبديل للقهوة، وتؤكل اوراقها الغضة. اما في ساقها فتمة الياف متينة تصلح لصنع الحبال والاكياس. وتُستعمل جذور البامياء واوراقها وثمارها وبزرها، في الطب الشعبي.

طبق رئيسي من البامياء باللحم وعصير الطماطم. يقّدّم الى جانب الارز المسلوق.

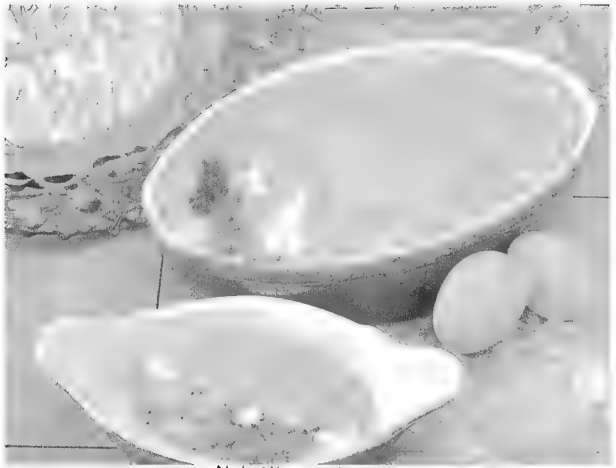
عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من البامياء	○ كيلوغرام من الطماطم
○ نصف كيلوغرام من اللحم الغنم مفروم	○ بصلة مفرومة
○ ملح ولفل بحسب الرغبة	○ سمّن نباتي
○ معلقان كبيرتان من عصير ليمونة حامضة	

التحضير

تغسل البامياء وتصفى. تنزع اقماعها. تحمّر في السمّن ثم تترك جانباً. يقلى البصل في السمّن نفسه حتى يذبل. يضاف اليه اللحم والملح واللفل. يقبّ الكل جيداً حتى يجفّ ماء اللحم.



بوشيه البيض مع الفول المدمس

فول مدمس مع البيض المقلي والصلصة البيضاء والجبن.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تكسر بيضة في وعاء. يغلّى ثلاث كؤوس من الماء على النار مع الخل والملح. يحرك المزيج في اتجاه واحد ثم تضاف اليه البيضة بحذر بحيث تجمع أطرافها على شكل دائري وتترك مدة دقيقتين.

ترفع وتصفى. يكسر ما تبقى من البيض تدريجاً ويضاف إلى المزيج بالطريقة نفسها.

يصفى الفول بمصفاة الخضر ويتبل بالملح والفلفل. تضاف اليه الزبدة ويقلب على النار. يصب نصف كمية الفول في طبق خاص بالفرن. يرتب فوقه البيض ويغطى بما تبقى من الفول. تذوّب الزبدة ويضاف اليها الدقيق ويقلب حتى يحمر ثم يصب اللبن تدريجاً مع التحريك المستمر. ينثر الملح وتترك الصلصة على النار حتى تتخثر. توزع على الفول وينثر الجبن المبشور على السطح.

يدخل الطبق إلى فرن متوسط الحرارة حتى يسيل الجبن ويحمر السطح. يقدم ساخناً.

المقادير

- كأسان من الفول المدمس
- ثلاث كؤوس من الماء
- ست بيضيات
- ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان (الرومي) الأصفر المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الخل
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

مقادير الصلصة البيضاء

- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كأس من اللبن (الحليب)
- ربع ملعقة صغيرة من الملح



قرنبيط طاجن

التحضير

يقطع القرنبيط، يغسل ويسلق بالماء مع قليل من الكمون. ترفع قطع القرنبيط بحذر وترتب في صينية. تغطى بطبقة من العصاج ويوزع عليها عصير الطماطم مع الملح والفلفل والبهار. تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى ينضج القرنبيط.

قرنبيط مع اللحم المفروم وعصير الطماطم. يقدم الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ حبة من القرنبيط	○ كأس من عصير الطماطم
○ متوسطة الحجم	○ ملح وفلفل وبهار
○ ربع كيلوغرام من	○ بحسب الرغبة
○ العصاج (لحم مفروم)	○ ملعقة صغيرة من
○ مكمل مع البصل بسمن	○ مسحوق الكمون
○ نباتي)	

الكمون احد اهم اصناف التوابل التي تكسب الاطباق طعماً مشهياً، وهو عدة انواع. يضاف الى الاجبان في مراحل تصنيعها وحفظها. ويعطى الكمون للحيوانات اللبون نظراً لتأثيره في إدرار اللبن.

ملوخية خضرة

طبق من الملوخية بالكزبرة والثوم، من الاطباق المصرية الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُغسل الملوخية جيداً وتترك حوالى نصف ساعة لتجف. تُنقى الاوراق وتترك حتى تجف تماماً ثم تغرم ناعماً بسكين حادة.

يُغلى المرق وتضاف اليه الملوخية المفرومة مع التقليب حوالى ثلاث دقائق ثم ترفع عن النار.

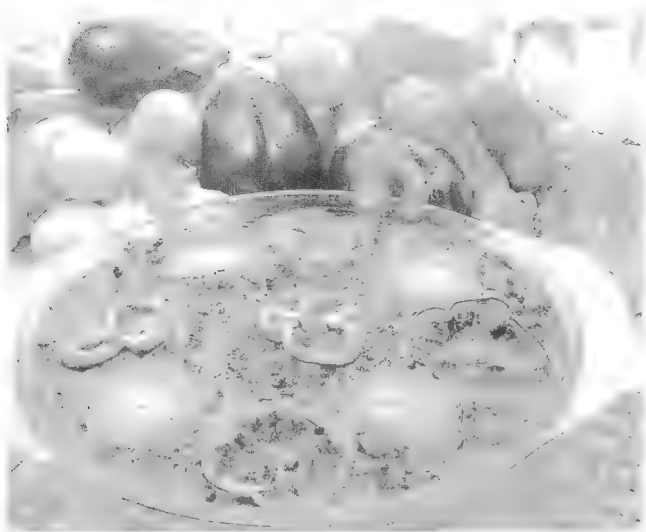
يغرم الثوم ويدق مع الكزبرة. يحفر في السمن ويضاف الى الملوخية. تغطى الملوخية بضع السوت حتى تكتسب نكهة «التقليه» ثم يرفع الغطاء كي لا يسود لونها.

المقادير

○ كيلوغرام من اوراق	○ نصف رأس من الثوم
○ الملوخية الخضراء	○ ملعقة صغيرة من
○ عشر كؤوس من مرق	○ الكزبرة الجافة
○ اللحم او الطيور او	○ ملعقتان كبيرتان من
○ الارانب	○ سمن نباتي



الملوخية نبتة سنوية من فصيلة الريحفونيات، من أصل هندي لها ثمار مستطيلة وأزهار صغيرة صفراء. أوراقها تلطخ وهي من الخضار المفضلة في الشرق الأوسط وخاصة في مصر. تزرع في البلدان الحارة من المتوسط.



مسقة الباذنجان

بازنجان مقلي مع اللحم المفروم والثوم والطماطم. يطهى في الفرن. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر الباذنجان ويقطع الى شرائح. ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة. يضغط الباذنجان باليد ليصفى تماماً. يُقلى بالزيت إلى أن يحمر لونه، يرفع ويجفف على ورق نشاف ليتخلص من الزيت الزائد.

يرتب الباذنجان المقلي في طبقات متتالية مع العصاج في طبق الفرن يقطع الثوم الى حلقات بسكين، ويوزع بين الطبقات. تقطع الطماطم وتتبّل بالملح والفلفل والبهار ثم تضاف الى خليط الباذنجان واللحم.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج الخليط ويتشرب عصير الطماطم.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| كيلوغرام من الباذنجان | ربع رأس من الثوم |
| الرومي | مقشر |
| كأس من العصاج (لحم مفروم مقلي) | اربع حبات من الطماطم |
| زيت نباتي للقلي | ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة |

قرنبيط بالبيشاميل

قرنبيط بالصلصة البيضاء واللحم والجبن والكعك المدقوق.

يقدم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة: مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تحضر الصلصة البيضاء كالآتي: تدرّب ملعقتان كبيرتان من السمن على النار ثم تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من الدقيق مع التحريك المستمر على نار خفيفة من دون أن يتغير لون الدقيق. يصب كأسان من اللبن ويتابع التحريك بسرعة في اتجاه واحد حتى تتخذ الصلصة.

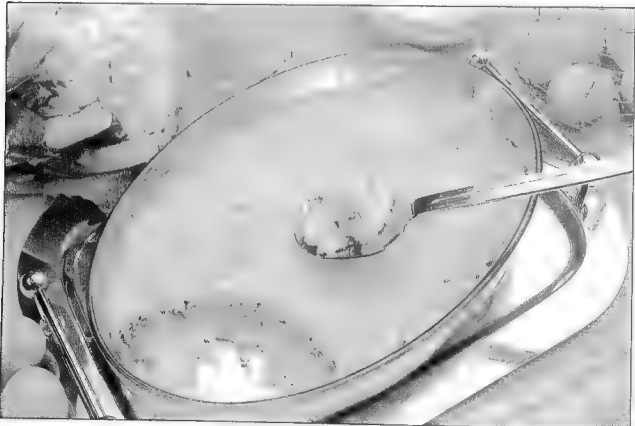
ترفع الصلصة عن النار. ينثر عليها الملح والبهار وتترك حتى تبرد. يضاف إليها البيض وتحرك. يمكن إضافة اللبن أو الماء إذا اشتدّت الصلصة.

يسلق القرنبيط بالماء مع مسحوق الكمون ثم يرفع بحذر. يرتب نصف كميته في طبق خاص بالفن ويغطى بالليل من الصلصة البيضاء.

يوزع عليه العصاج مع ما تبقى من القرنبيط. تصب فوقه الصلصة البيضاء المتبقية وينثر الجبن المبشور ثم الكعك المدقوق. يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| ○ كأسان من اللبن (الحليب) | ○ حبة من القرنبيط متوسطة الحجم |
| ○ ملعقة كبيرة من البقسماط (كعك مدقوق) | ○ بيضتان مخفوقتان |
| ○ ربع كيلوغرام من العصاج (لحم مفروم مقلّي بسمن نباتي) | |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون | |
| ○ ملح ودهن بحسب الرغبة | |



كمونية اللحم

لحم بالكمون والثوم، من الأطباق المصرية الرئيسية. يُقدّم مع البطاطا والخضر المسلوقة.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل اللحم. يُقَطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم ويقلّى في السمن إلى أن يطرى. يُقَطّع الثوم إلى حلقات ويقلّى مع اللحم حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر الكمون على الخليط ويقلّب ثم يضاف الماء مع الملح والفلفل. يتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. تصبّ «الكمونية» في طبق وتقدّم ساخنة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- ملحقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- كأسان من الماء
- فخذ الضأن
- نصف رأس من الثوم
- ملحقتان صغيرتان من مسحوق الكمون

قلب العدس

قلب العدس بالبقدونس والبصل والبيض. يُقدّم إلى جانب صلصة الطماطم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاث كؤوس من العدس
- قليل من الصعتر
- خمسة بيضات
- ملحقة صغيرة من الزبدة
- البقدونس المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملحقة كبيرة من صلصة الطماطم المختلفة (ربّ)
- الكعك المدقوق

التحضير

ينقى العدس ويفسل جيداً. يسلق في ماء غير مملّح ولا يُحرّك. ترفع الرغبة كلما ظهرت على سطح ماء السلق. يرفع العدس ويصفى في مصفاة الخضّر يخلط في وعاء مع البقدونس المفروم وصلصة الطماطم المكثفة والصعتر والبيض والبصل والملح.

يدهن قالب مستطيل متوسط الحجم بالزبدة ويرش بالكعك المدقوق. يصبّ فيه خليط العدس ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. ثم يوضع القالب داخل وعاء يهوي ماء ويترك في الفرن مدة نصف ساعة أخرى، حتى لا يجفّ سطحه ويسهل تقطيعه. يقلّب في طبق مسطّح ويقطّع إلى شرائح. يُقدّم مع صلصة الطماطم المذوّبة بقليل من الماء.

الكمون أحد أهم أصناف التوابل التي تُكسب الأطباق طعماً مشهياً. يضاف إلى الأجبان في مراحل تصنيعها وحفظها. موطنه الأصلي مصر. ثم انتشرت زراعته في مناطق شرقي البحر المتوسط.



محشي ورق العنب

أوراق عنب محشوة باللحم والأرز والبقدونس والبصل. تقدّم إلى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ ثلاث حبات من الطماطم
أوراق العنب	○ كاس من الأرز
○ بصلة متوسطة الحجم	○ ملح وفلفل بحسب
مفرومة ناعماً	الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ربع رأس من الثوم
البقدونس المفروم	مفتّر
○ ربع كيلوغرام من اللحم	○ كاس من الماء
المفروم	

التحضير

تسلق أوراق العنب حتى تطرى قليلاً، تترك جانباً. يغسل الأرز ويصفى. تقشر الطماطم وتقدم ثم تخلط مع الأرز واللحم المفروم والبصل والبقدونس والملح والفلفل. يوضع الحشو في وسط الأوراق، تُلَف على شكل أصابع وترتب في وعاء ثم توزع بينها لصوص الثوم. يغل كاس من الماء ويضاف إلى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى تنضج أوراق العنب.

ارز بالكبد

ارز مع قوائم الدجاج وكبد، من الأطباق المصرية المشهية. يقدّم مزيناً بالكسرات والزبيب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ نصف ملعقة صغيرة
قوائم الدجاج وكبد	من القرفة
○ ربع كاس من الزبيب	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ أربع كؤوس من مرق	سمن نباتي
الدجاج	○ ملح بحسب الرغبة
○ كاسان من الأرز	○ مكسرات بحسب الرغبة

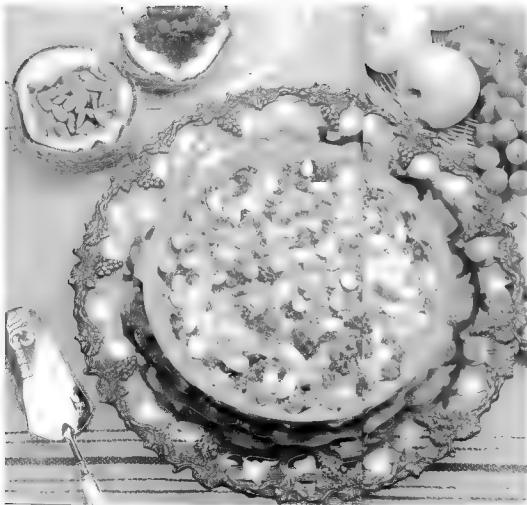
التحضير

يسلق الكبد والقوائم ثم يقطع الاثنان إلى قطع صغيرة. تقدم المكسرات خشناً. يحمر الأرز في ملعقتين كبيرتين من

السمن على نار متوسطة ويضاف إليه مرق الدجاج والقرفة والملح. يترك على نار خفيفة حتى ينضج. تحمر القوائم والكبد في ما تبقى من السمن وتوزع عليها المكسرات والزبيب.

يصب الأرز في طبق التقديم. ترتب فوقه القوائم والكبد، والمكسرات والزبيب ويقدم ساخناً.

تطلق على المكسرات تسميات مختلفة باختلاف البلدان، هي خليط من اللوز والبندق والفستق والجوز. يتخذها الناس كهدى وسائل التسلية في نزعاتهم وسهراتهم. تحتوي المكسرات على الضمحيات والبروتين والأملاح المعدنية واليود والفسفور والحديد، إلى جانب فيتامينات «ب» و«سي».



حبات

يسيمه

حلى بجزر الهند والسكر والسكر. تخدم مع شراب البرتقال أو النعناع

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهي: نصف ساعة

المقادير

• كأسان من جزر الهند	• كأس من التوت
• السكر	• نصف كأس من الماء
• نصف كأس من السكر	• ملعقة كبيرة من الحمضيات

التحضير

يخلط جزر الهند جيداً مع السكر والسكر وإماء ثم يمد بمعلقة مستحضرين في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل في فرن خفيف الحرارة حتى يحمّر سطحها. ترفع وتقدم ساخنة

رز محمر بالقرنفل

حلى من الأرز بقلنسوة وقرنفل (العسل). تخدم ساخنة مع زبيبها بالسكرات وجزر الهند المشوي

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهي: ساعة

المقادير

• كأسان من الأرز	• كأس من السكر
• كأسان من القرنفل	• عسلات وجزر الهند
(العسل)	• نصف الزبدة
• ربع كوب زبيب	• ملعقة كبيرة من سمن
• القرفة	• قليل

التحضير

يغسل الأرز مزاراً معه ويغسل من الماء ثم يحمّر مع القرفة جيداً. يدهن طبق الفرن بالزبدة ويضع فيه خليط الأرز ويوزع السكر في الأعلى (العسل) ويضع فوقه الأرز. يوزع السكرات ثم جزر الهند على سطح القرنفل ويدخل في فرن متوسط الحرارة حتى يصبح الأرز طليخاً ويقدم ساخناً أو بارداً

الغريبة

صنف من الحلويات اللذيذة. تزيّن باللوز وتقدم مع اللبن أو الشراب.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخفق السمن جيداً. يضاف اليه السكر الناعم تدريجاً مع الخفق المستمر حتى يتكثف ثم يضاف الدقيق ويمجن الكل حتى يتماسك.

يقطع العجين على شكل كرات صغيرة. يزيّن كل منها بنصف حبة من اللوز أو الفستق. ترتب كرات العجين في صينية مدهونة بالزبدة على ان تترك مسافة بين الواحدة والاخرى. تخبز في فرن خفيف الحرارة من دون ان يتغير لونها.

المقادير

○ كاس من سمن نباتي او	○ نصف كاس من السكر
ربع كيلوغرام من	الناعم
الزبدة	○ لوز مقشر او فستق
○ كيلوغرام من الدقيق	مقشر للزيتون

كعك العيد

كعك محشو باللبن، من الحلويات المصرية الشهيرة. يقدم في المناسبات الرسمية مزيناً بالسكر الناعم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

الخميرة على الدقيق. يخلط الكل ويمجن ثم يضاف مقدار آخر من اللبن حتى تتكون عجينة متماسكة نسبياً. تغطى وتترك حتى تختمر.

يرق العجين ويلف على شكل اسطواني ثم يقطع الى دوائر رقيقة متساوية. يصفى في وسطها وتوضع كرات من اللبن بهجم حبة البنسق في الحفرة. تجذب الاطراف وتلتصق ببعضها ويضغط على الكعك قليلاً. تطبع رسوم على سطح الكعك بقلاب خاص، ويترك يرتاح مدة ساعة ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويصير لونه ذهبياً. يترك ليبرد وينثر عليه السكر الناعم.

طريقة تحضير العجينة

تدوّب ثلاث ملاعق كبيرة من السمن على نار خفيفة. تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من الدقيق وقليل من ماء الورد. يقلّب الدقيق حتى يصفر لونه.

تحصّص ملعقة صغيرة من السمن وتضاف الى مزيج الدقيق ويقلّب. يرفع الوعاء عن النار. يصبّ فوقه تدريجاً كاس من عسل النحل. يقلّب جيداً ثم يعاد وضع الوعاء على النار مع التقليب المستمر الى ان يتخن الخليط. يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يقطع الى كرات صغيرة يحشى بها الكعك.

المقادير

○ كيلوغرام من الدقيق	○ كاسان ونصف من سمن
○ كاس من اللبن	نباتي او من الزبدة
(الحليب) الفاتر او الماء	○ ملعقة صغيرة من ماء
○ ربع كيلوغرام من اللبن	الورد
او من العجينة	○ ملعقتان صغيرتان من
○ ربع كاس من السكر الناعم	خميرة البيرة
○ ربع ملعقة صغيرة من	
الملح	

التحضير

يخلط الدقيق في وعاء مع ماء الورد والملح. يعجن مقدار ملعقة كبيرة من الدقيق مع قليل من الماء ويعطى شكل قرص، يثني في السمن حتى يحمّر. يرفع. السمن عن النار ويصب فوراً على الدقيق ويقلّب بملعقة ثم يفرق جيداً باليد. تخلط الخميرة مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم ثم يضاف اليها نصف كاس من اللبن الفاتر او الماء. يوزّع مزيج

البسبوسة

حلوى بالسמיד واللبن الزبادي والسكر. تسقى بالقطر وتقدم.
عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من السמיד
- كأس من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باور
- كأس من اللبن الزبادي
- أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الماء الفاتر
- ملعقة كبيرة من الطحينة

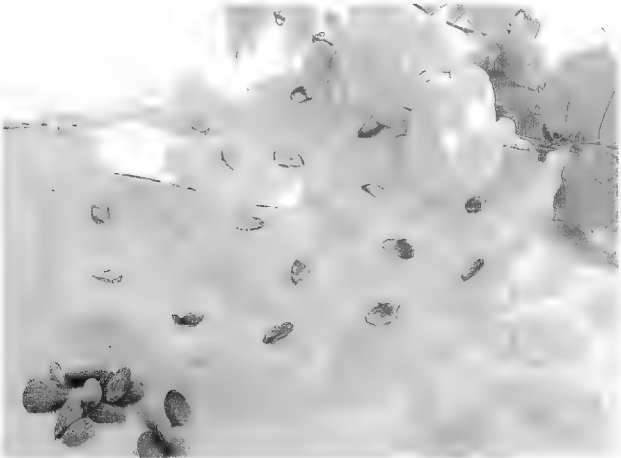
مقادير القطر

- كأس ونصف من السكر
- كأسان من الماء
- قليل من الفانيليا
- يضع نقاط من عصير الليمون الحامض

التحضير

يُخفق اللبن الزبادي جيداً ويضاف اليه السكر تدريجاً مع الخفق المستمر. يضاف مزيج اللبن والباكينغ باور الى السמיד، يعجن جيداً باليد حتى يتجانس. يصب الماء وتقلب العجينة. تدهن صينية بالطحينة وتوضع فيها العجينة. تمد باليد المبللة بالماء بسماكة سنتيمتر تقريباً. تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها.

يمزج الماء والسكر ويترك يغلي على النار ثم تضاف الفانيليا وعصير الليمون. يرفع القطر عن النار ويضاف اليه السمن. تسقى البسبوسة وهي ساخنة بالقطر الساخن، ثم تقدم.



صينية القرع العسلي

حلوى من القرع بالصلصة البيضاء والزبيب والمكسرات وجوز الهند. تقدّم في المناسبات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تدوّب ملعقتان من السمن على نار خفيفة، يضاف إليهما الدقيق ويُقلّب حتى يصفرّ لونه. يمزج الحليب مع السكر ويصبّ فوق مزيج الدقيق. تحرك الصلصة باستمرار الى ان تثخن ثم ترفع عن النار وتترك لتبرد. تضاف اليها بيضة مخفوقة مع الفانيليا.

يقشر القرع العسلي ويُقلّع الى مكعبات ترتّب في وعاء طبقات متتالية يرش بينها السكر. تترك جانباً مدة ساعتين حتى يذوب السكر تماماً. يوضع الوعاء على النار ويترك الى ان ينضج القرع. يرفع ويصفى.

يخلط القرع المصفى مع الزبيب وجوز الهند والمكسرات ويضاف اليه نصف كمية الصلصة البيضاء. يُقلّب الكل جيداً.

تدهن صينية بالسمن. يصبّ فيها خليط القرع ويغطّى بما تبقى من الصلصة ثم يدهن السطح بالبيض. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج الطوى. تقدّم ساخنة او باردة.

المقادير

○ كيلوغرام من القرع العسلي	○ ملعقتان كبيرتان من بشر جوز الهند
○ نصف كيلوغرام من السكر	○ ملعقتان كبيرتان من المكسرات المفرومة
○ ملعقتان كبيرتان من الزبيب	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي

مقادير الصلصة البيضاء

○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	○ كأسان من اللبن (الحليب)
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ بيضتان مخفوقتان
○ سكر بحسب الرغبة	○ رشّة من الفانيليا

الشورب

حلوى بالحليب والسكر الناعم والبيض. يمكن تقديمها مزينة بالسمنسم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفلى اللبن مع الزبدة ونصف كأس من السكر الناعم. يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تدوّب الخميرة في الماء الفاتر وتضاف الى اللبن الفاتر. يضفّق البيض ويوزع عليه نصف كمية الدقيق مع الخفق المستمر. يصبّ فوقه مزيج اللبن ويضاف ما تبقى من الدقيق تدريجاً. يعجن الكل باليدين حتى تتشكّل عجينة لينة. تترك مدة ساعة لتختمر.

يقطّع العجين الى قطع بحجم حبة اللببمون المماض ثم الى دوائر صغيرة. ترتّب في صينية ويدهن سطحها بالبيض المخفوق ثم يوزع عليها ما تبقى من السكر الناعم ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى تجمّر. تقدّم ساخنة.

المقادير

○ ثلث كأس من الزبدة	○ خمس كؤوس من الدقيق
○ ثلاثة أرباع كأس من السكر الناعم	○ بيضتان
○ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة	○ كأس من اللبن (الحليب)
○ ربع كأس من الماء الفاتر	○ بيضة مخفوقة للدهن



المغرب

المغرب بلد زراعي. أرضه سخية يعطاؤها على مدى السنة وتوالي فصولها المُنوعة. والفلاح المغربي شهير بمهارته وقدراته على صيانة منتجات الأرض وتطويرها. الفاكهة والخضر والثروة الحيوانية متوافرة بسخاء في المغرب العربي. ومثلها الاسماك وثمار البحر، لوقوع المغرب بين بحرين سخيين ويكون أرضه مروية بالانهار. من الصفات المميزة للطبخ المغربي كونه الوحيد بين اساليب الطبخ المنتشرة في الدول العربية، الذي يجمع المذاق الطلو والمالح والحامض في صنف واحد من الاطعمة، وغالباً ما يصادف الضيف على المائدة اطعمة مطبوخة يدخل في تركيبها السكر والعسل والفاكهة المجففة. ومن صفات المائدة المغربية كونها مزينة بصحن كبيرة، الوانها منسجمة مع الوان الطعام الذي يقدم فيها. وتلاحظ على المائدة المغربية اطباق عديدة واسعة التنوع، تترأسها الاصناف الشهيرة كالمشويات والكسكس والبسطيلة وسائر الخضر المحشوة باللحم والارز والدجاج وسواها من المواد الغذائية والشهية. كذلك انواع الطاجن، او اليخنة، وهي اصناف من الخضر تُطهى في قدر مخصص لها، مصنوع من الفخار المطلي ومصبوغ بالوان زاهية وجذابة. والطبخ المغربي معطر ومطيب كسائر انواع الطبخ الشرقي. وفي اسواق مدن المغرب وقراه انواع كثيرة من الاعشاب النضرة والمجففة، وكلها ذات اريج زكي وشهي. لا بد من ذكر عنصرين مهمين على المائدة المغربية هما: الصلصات والسلطات. من اشهر الصلصات: «الحقالي» واساسها زيت الزيتون، «القدرة» المعدة من الزبدة والبصل والبهارات المُنوعة والزعفران، «المهلمه» وهي صلصة حمراء بين موادها الاساسية الفلفل الحلو والكُمون. وتغتني هذه الصلصات حين تزيّن بالبقودنس المفروم والكزبرة والفلفل الحريف والثوم والبصل والزيتون وعصير الليمون الحامض وما شابه من المُطَيِّيات. اما السلطات فتمتعا ما يصنع من مواد اولية نضرة، ومنها سلطات الخضر المسلوقة والمهروسة والتي تؤكل باردة.



الجزر بالزبيب

— 422 —

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ علاج حسب التربة ○ تعقيم كاس من الفلفل ○ معالجة صابونية من ○ أنزفة ○ ثلاث كلوس من الماء ○ تعقيم كاس من زيت ○ عيني | <ul style="list-style-type: none"> ○ كلوز غرام من الجير ○ ربع كيلو غرام من ○ الزيت أو الكستنف ○ معالجة صابونية من ○ الرشيد ○ رشه من المطراني ○ نص من الماء مغوون |
|--|---|

يخس الجوز ويلقى ثم يقطع في مكلف
يصل الربب جيداً ويوضع مع الجوز في وعاء يضاف
الزيت والقلوب والكمون والنعنع والتنج والتنج والتنج هي
الكل منه ربع ساعة ثم يضاف القليل من الخل
الطير مدة خمس دقائق حتى يندرج مزاج ثم يخدم



تحت إشراف عدد من الكوادر التي تشمل
شخصيات من ذوي الألقاب والخطط الاحصائي
الكوادر من مثلاً لا تشملوا لحياتهم من
قوى وعرض لحياتهم من هذا الاتجاه سيك
عنوة عدم التمس ووجهه خفيفاً على
لغة الصيغة



تشوتشوكه

التحضير

تُغسل الطماطم وتُقشّر ثم تقزم ناعماً.
تُشوى الفليفلة الخضراء وتُقشّر. تقطّع الى قطع صغيرة
وتخلط مع الطماطم والبقدونس والكزبرة والثوم. يوضع الخليط
في مقلاة ويطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب
المستمر. ينثر البهار والكثون والفلفل الاسود ومسحوق
الفليفلة الحريفة. يترك الكل يغطي حتى يتغلغل الخليط ثم يقدم.



تقدم الى جو معتدل مائل الى
الجودة، وهي من الزاغات الشتوية. ينبت
بزها بحرارة تراوح بين ٨ و ١٠ درجات
وتتحمل الصقيع.

طبق من الفليفلة الخضراء مع الطماطم والبقدونس والكزبرة
والثوم. يقدم كصنف من المقبلات مع اللحم المشوي او
الدجاج.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من الطماطم	○ ملح وبهار بحسب
○ كيلوغرام من الفليفلة	○ الرغبة
○ الخضراء	○ نصف ملعقة صغيرة
○ حزمة من البقدونس	○ من الكثون
○ مفرومة ناعماً	○ ملعقة صغيرة من
○ حزمة من الكزبرة مفرومة	○ مسحوق الفليفلة
○ ناعماً	○ الحمراء الحريفة
○ اربعة فصوص من	○ (الحزة)
○ الثوم مدقوقة	

الخبيزة

التحضير

تنقى الخبيزة، تغسل جيداً ثم تقزم.
تغسل الكزبرة والبقدونس ثم يفرم كل منهما ناعماً
ويضاف الى الخبيزة مع الثوم والفليفلة الخضراء المفرومة
وزيت الزيتون والكثون والملح ومسحوق الفليفلة الحريفة والماء.
يترك الخليط يغطي على النار مدة عشر دقائق الى ان ينضج.
يضاف عصير الليمون ويتابع الطهو مدة خمس دقائق. يقدم
الطبق ساخناً او بارداً.



تقدم طازجاً مع اطباق السلطة
مثلاً، او مع شكل بهارات. ضلعه الاخضر
عطر ويحتوي على كمية كبيرة من فيتامين
«سي»، اما اوراقه فتحتوي على الفيتامين «ا»
وبعض السكر.

خبيزة مع البقدونس والكزبرة والفليفلة الخضراء، من المقبلات
المغربية الشهيرة. تقدم الى جانب اللحم المقلّي او المشوي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ربع ساعة.

المقادير

○ اربع حزم من الخبيزة	○ ملعقة كبيرة من زيت
○ حزمة من الكزبرة	○ الزيتون
○ ملعقتان كبيرتان من	○ نصف ملعقة صغيرة
○ الفليفلة الخضراء	○ من مسحوق الفليفلة
○ الحلوة المفرومة	○ الحريفة
○ اربعة فصوص من الثوم	○ نصف كاس من عصير
○ مدقوقة	○ الليمون الحامض
○ ملعقة صغيرة من	○ نصف ملعقة صغيرة
○ الكثون	○ من الملح
○ كاس من الماء	○ حزمة من البقدونس

حساء الملوخية بالخليع

المقادير

- نصف كاس من الفول (الباقلاء) الجاف والمقشر
- كاس من البامياء (الملوخية) الجافة
- نصف كيلوغرام من البامياء (الملوخية) الخضراء
- ماء بحسب الحاجة
- حبتان من البصل مقطعتان الى اهلة
- أربع قطع من لحم المخزون (الخليع اي اللحم المقدد)
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- رشة من الزعفران

مقادير صلصة الطماطم

- حبة من الطماطم
- فص من الثوم مدقوق
- رشة من الزنجبيل
- رشة من القرفة
- ربع حبة من الفليفلة الخضراء مفروم

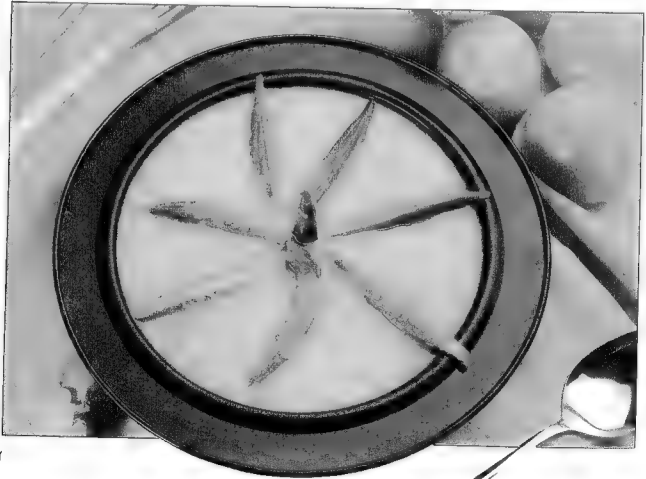
حساء البامياء باللحم المقدد، من الأطباق المغربية الأولى. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يوضع الفول في وعاء. تضاف اليه قطع الخليع والبصل ورشة من الفلفل الاسود والزعفران والملح. يغمر الخليط بالماء ويترك على النار مدة نصف ساعة. تفصل البامياء الخضراء. تزال أعناقها وتقطع الى حلقات. تغلى البامياء اليابسة في وعاء صغير مدة عشر دقائق. تصفى وتضاف مع البامياء الخضراء الى الحساء.

تحضر صلصة الطماطم كالتالي: تهرس حبة الطماطم ويضاف اليها الثوم ورشة من الزنجبيل والقرفة والفلفل الاسود والفليفلة المفرومة. يمزج الكل جيداً ويضاف الى الحساء. يترك يغلي مدة نصف ساعة ثم يقدم.





حساء الخضـر

حساء الخضـر مع اللحم والشعيرية، من الأطباق المغربية الأولى.
يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة الحجم.
يملا ثلثا وعاء بالماء ويوضع فيه اللحم. يترك يغلي على النار
وترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق.
يقشّر البصل ويقطع الى حلقات توزّع على اللحم مع ملعقة من
الزبدة ورشة من الفلفل الاسود والملح والزعفران. يتابع الطهو مدة
نصف ساعة الى ان ينضج اللحم.
تقشّر البطاطا والجزر واللفت. يقطع كل منها الى مكعبات تضاف
الى الوعاء لتغلي مع اللحم والمرق.
تهرس الطماطم وتخلط مع البقدونس. تضاف الى الحساء
ويترك يغلي ثم توزّع عليه الشعيرية. يتابع الطهو مدة خمس دقائق
اخرى.

يرفع الحساء ويقدم ساخناً.
يمكن الاستعاضة عن اللحم بخلصة الدجاج او خلصة اللحم
(مكعبات جافة).

المقادير

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من
الطماطم | ○ كيلو غرام من لحم
الغنم بعظمه |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ حبتان من البصل |
| ○ مفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ملح وفلفل اسود بحسب
الرغبة | ○ كيلو غرام من الجزر |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من
الزعفران | ○ نصف كيلو غرام من اللفت |
| | ○ البطاطا |
| | ○ ربع كاس من الشعيرية |

حساء النخالة بالاعشاب

حساء النخالة بالكزبرة الخضراء والبقدونس. يُقدّم الى جانب الاطباق الرئيسية.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من النخالة | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ مكعب من مرق الدجاج | ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة |
| ○ او اللحم | ○ الخضراء المفرومة |
| ○ ملح وفلفل اسود | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ بحسب الرغبة | ○ البقدونس المفروم او |
| ○ اربعة فصوص من الثوم | ○ الكرفس |
| ○ مدقوقة | ○ عشر كؤوس من الماء |

التحضير

يوضع الماء في وعاء على النار. يضاف اليه الثوم والملح والفلفل الاسود والزبدة والكزبرة والبقدونس. يترك يغلي مدة عشر دقائق ثم تضاف اليه النخالة ومكعب الدجاج او اللحم. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى.
يقدّم الحساء ساخناً.

حساء الحريرة المراكشية

حساء من اللحم والعُددس والحَمَص والخضر. من الاطباق المغربية الاولى. يُقدّم الى جانب الخبز الاثريجي الحَمَص.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم | ○ كاس من الارز |
| ○ الغنم بعظمه | ○ حبة من الفليطة |
| ○ حبتان من البصل | ○ الخضراء الحلوة |
| ○ مقطعتان الى حلقات | ○ مقطعة |
| ○ كاس من الحَمَص | ○ حزمة من الكزبرة |
| ○ نصف كاس من العدس | ○ الخضراء مفرومة ناعماً |
| ○ الاصفر | ○ حزمة من البقدونس او |
| ○ نصف كاس من الغول | ○ الكرفس مفرومة ناعماً |
| ○ اليابس والمقشر | ○ رشة من الزنجبيل |
| ○ (الباقلاء) | ○ رشة من القرفة |
| ○ فصان من الثوم | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ مدقوقان | ○ بحسب الرغبة |
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ المصاطم | ○ من الزعفران |

التحضير

يُنقع الحَمَص مدة يوم كامل.
يفسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة. يغمر بالماء ويترك على نار قوية حتى يغلي.
ترفع الرغبة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق ثم يضاف الحَمَص والبصل والملح والفلفل الاسود والزعفران. يترك الكل يغلي مدة نصف ساعة.
يفسل الارز جيداً ويضاف الى اللحم مع العدس والفول. تفسل المصاطم، تهرس جيداً وتخلط مع الثوم والقرفة والزنجبيل والفليطة الخضراء والبقدونس والكزبرة ثم تضاف الى الحساء ويترك يغلي مدة نصف ساعة اخرى. يرفع عن النار ويقدم ساخناً.

حساء اليقطين

حساء اليقطين باللبن الزبادي والارز والكرثيا. يقدم الى جانب شرائح اللحم المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يغسل اليقطين ويقشر. ينزع بذره ويقطع الى مكعبات صغيرة. يخلط في خلاط كهربائي مع نصف كأس من الماء. يطحن جيداً حتى يتشكل مزيج متجانس وطري.
يسخن اللبن في وعاء على النار. يغسل الارز ويضاف اليه مع ملعقة من السكر والملح ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه اليقطين المهروس ويحرك باستمرار على نار خفيفة مدة ربع ساعة.
تخلط الكريما الطازجة مع ملعقة من البقدونس وتضاف الى الحساء. يحرك ويقدم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من اليقطين
- ربع كأس من الارز
- (القرع الاحمر)
- ربع كأس من الكريما
- اربع كؤوس من اللبن
- الطازجة
- (الحليب)
- ملعقة كبيرة من
- نصف كأس من الماء
- البقدونس المفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- السكر

حساء الافوكادو

حساء الافوكادو باللبن الزبادي والتنعاع الاخضر. من الاطباق المغربية الشهيرة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست حبات من الافوكادو
- ربع كيلوغرام من اللبن
- الزبادي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- الاخضر المفروم
- ثلثي كأس من الماء
- الزعفران

التحضير

يغسل الافوكادو. ينزع لبّه ويهرس جيداً.
يوضع الماء في وعاء على النار. تضاف اليه الزبدة والملح والزعفران والفلفل الاسود. يترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يضاف الافوكادو. يحرك ويترك مدة خمس دقائق اخرى.
يغسل اللبن الزبادي مع التنعاع. يصب في طبق عميق ويضاف اليه حساء الافوكادو الساخن ثم يخلط الكل جيداً.
يقدم الحساء ساخناً.

يغسل اللبن الزبادي مع التنعاع. يصب في طبق عميق ويضاف اليه حساء الافوكادو الساخن ثم يخلط الكل جيداً.
يقدم الحساء ساخناً.

طَبَق رَئِيسِي

الكسكس بالجلبان

التحضير

يفسل الكسكس، يصفى جيداً وتفرّق حياته باليد ثم توضع في صينية مثقوبة (مصفاة) فوق وعاء يحوي ماء مغلياً. تغطى الصينية وتترك على النار الى ان تنضج حبات الكسكس ويتصاعد من بينها البخار. يوزّع عليها قليل من الزبدة ثم ترفع عن النار.

يهرم البصل ناعماً ويضاف اليه اللحم. يتبل بقليل من الملح والبهار ويخلط جيداً حتى تتشكل عجينة متماسكة من الكتفة تقطّع الى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز وتقلي بالزيت الساخن حتى تحمر.

تسلق البازلاء في الماء المغلي ثم ترفع وتصفى. يضاف اليها الزنجبيل والتنازع والقلقل الاسود وجوز الطيب والملح وملعقة كبيرة من الزبدة.

يترك الخليط على النار حتى ينضج. يخلط نصف كميته مع الكسكس. يرتّب على شكل هرم في طبق التقديم ويصبّ فوقه ما تبقى من خليط البازلاء ثم توزّع الكتفة المقلية على السطح. يقدّم الطبق ساخناً.

ملبق من الكسكس مع البازلاء والكتفة المقلية. لذيق الطعم وشهي الشكل. يمكن تقديمه الى جانب الصلصة الحريفة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهي: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الكسكس | ○ ست اوراق من التنازع الاخضر |
| ○ نصف كيلوغرام من حبة البازلاء (الجلبان) | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر او الغنم المفروم | ○ ملح و بهار وقلقل اسود بحسب الرغبة |
| ○ بصلة | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي |



لحم بالطماطم والعسل

لحم بالطماطم والعسل، من الاطباق المغربية الشهيرة. يقدم مزيناً بالسّمسم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم | ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل |
| ○ كيلوغرام من الطماطم الناضجة | ○ ملعقة صغيرة من الزعفران |
| ○ حبتان من البصل مقطعتان الى حلقات | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | ○ ملعقة كبيرة من السّمسم |
| ○ كاس من العسل | ○ ربع كاس من زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من اللّفة | |

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع الى قطع صغيرة. يوضع في وعاء ويضاف اليه البصل والثوم والزنجبيل والزعفران والملح. يغمز الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة الى ان ينضج اللحم.
تفسل الطماطم وتقطّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة توضع في مقلاة مع الزيت. ويترك حتى تغلي وتخبّن. يوزّع عليها العسل والقرفة ويترك الكل على النار مدة عشر دقائق.
يصبّ خليط اللحم في طبق التقديم ويوزّع عليه خليط الطماطم والعسل. يزيّن الطبق بالسّمسم ويقدم.

ربع الخروف المحشي بالرز

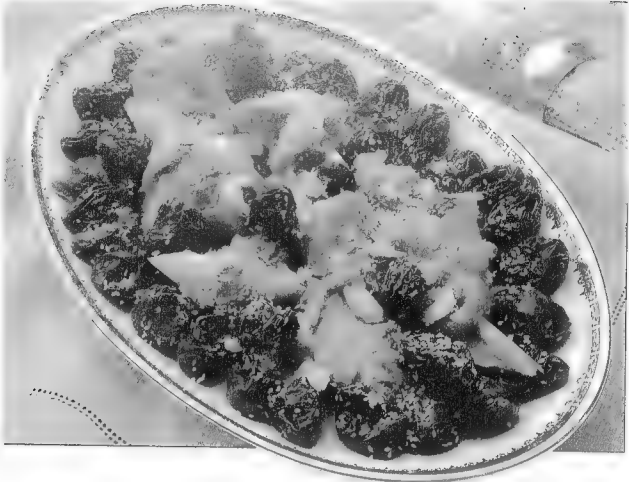
لحم خروف محشو بالارز والنعناع والبقدونس. من الاطباق المغربية المميّزة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ○ كتف خروف يزن كيلوغرامين | ○ هزّمة من البقدونس |
| ○ كاس من الارز | ○ بضع اوراق من النعناع الاخضر |
| ○ ملحنتان كبيرتان من الزبدة | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ اربعة فصوص من الثوم | ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة |

التحضير

يفسل الارز ويسلق في الماء المملح. يترك يغلي حتى يقارب النضج ثم يصفى.
يغرم البقدونس والنعناع. يدق الثوم ويضاف مع البقدونس والنعناع الى الارز. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة مع الكمون والملح والفلفل ويخاط الكل جيّداً. يوزع الخليط على اللحم وتلف الكتف. توضع في صينية وتدهن بالزبدة المتبقية. تُدخل الى الفرن مدة ساعتين حتى تنضج.
يقدم الطبق ساخناً.



كف محلاة بالبرقوق

طبق من اللحم مع الزنجبيل والزعفران والعسل. يقدم مع الخوخ.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة

المقادير

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ○ كيلوغرام من كف الغنم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ جبتان من البصل كبيرتا | من الزعفران |
| ○ فحجم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ فصان من الثوم | من الملح |
| ○ مفرومان | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ كيلوغرام من الخوخ | من القرفة |
| ○ المجفف (البرقوق) | ○ نصف كأس من السمسم |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | (جلجان) المحمص |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ نصف كأس من اللوز |
| من مسحوق الزنجبيل | المقشر والمقلي |
| ○ نصف كأس من العسل | |

التحضير

ينقع الخوخ مدة ساعتين ثم يصفى. يقطع اللحم الى قطع صغيرة الحجم. يفرم البصل ويقلى في الزبدة. يضاف اليه الثوم واللحم والزنجبيل والملح والزعفران. يوضع الخليط في وعاء ويغمر بالماء. يطهى على النار مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يرفع من الوعاء ثم يضاف الخوخ. يطهى مدة عشرين دقيقة، ثم يضاف العسل والقرفة. يترك يغلي مدة عشر دقائق. تعاد قطع اللحم إلى الخليط وتترك حتى تسخن.

يصبّ خليط اللحم في طبق التقديم. يوضع الخوخ في وسطه. ينثر عليه السمسم واللوز ويقدم.



كفتة بالبيض

كفته مع البيض. والبقدونس والكزبرة والتوابل. من الأطباق المشهية. تقدم إلى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يغرم البصل أو ييشر. يخلط مع اللحم وتقليل من الفلفل الاسود ونصف كمية البقدونس ثم يقطع الخليط إلى كرات صغيرة.

ينزع النوى من الزيتون ويقطع. يخلط جيداً مع البيض المخفوق والملح والفلفل الاسود والزنجبيل والقرفة والكزبرة وما تبقى من البقدونس ثم تصاف إليه الكفتة.

يسخن الزيت في قالب ويصب فيه الخليط دفعة واحدة. يترك يغلي في الفرن ثم تخفف الحرارة ويتابع الطهو إلى أن ينضج.

يرفع القالب عن النار ويترك حتى يبرد. يقلب في طبق التقديم ويقطع إلى قطع صغيرة. يقدم الطبق بارداً أو ساخناً.

المقادير

- عشر بيضات مخفوقة
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس مفرومة ناعماً
- نصف حزمة من الكزبرة
- الخضراء مفرومة ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس مفرومة ناعماً

كويرات اللحم بالرز

كرات من اللحم بالارز والبقدونس والبصل والبيض. تقدم إلى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- أربع حبات من البصل
- ربع كيلوغرام من الارز
- ببضتان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الزعفران (ربع كيس)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود

التحضير

تفرم حبتان من البصل ناعماً. يخلط اللحم مع البصل والملح

ونصف كمية البقدونس والزعفران والفلفل الاسود. يخفق البيض ويضاف إلى الخليط.

يسلق الارز حتى ينضج. يصفى ويخلط مع اللحم والبصل ويعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة متماسكة، تقطع إلى كرات بحجم حبة الجوز وتترك جانبا.

تذوب الزبدة في وعاء. يقطع البصل المتبقي إلى حلقات. تقلب الزبدة مع ما تبقى من البقدونس والفلفل الاسود والزعفران والملح. يصب الماء ويترك المرق يغلي مدة ربع ساعة ثم تصاف إليه كرات اللحم.

يتابع الطهو إلى أن يخشن المرق. يقدم الطبق ساخناً.

قضبان الكفتة

كفتة بالبقدونس والنعناع والكزبرة والفليفلة الحلوة. تقدم مشوية مع الخبز وسلطة البصل والسماق.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر	○ حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
○ نصف كيلوغرام من لحم البقر	○ مقطعة الى قطع صغيرة ملح بحسب الرغبة
○ حبات من البصل كبيرنا الحجم	○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون
○ حزمة من البقدونس	○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة
○ عشري أوراق من النعناع الاخضر	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ حزمة من الكزبرة	

التحضير

يفرم لحم البقر والغنم ويخلط جيداً.
يفرم البصل ناعماً ويعصر. يفسل البقدونس والكزبرة والنعناع. يفرم الكل ناعماً ثم يخلط مع اللحم. يضاف الملح وقطع الفليفلة الحلوة والبصل والفلفل الاسود والكمون والقرفة ويعجن الخليط حتى تتشكل عجينة متماسكة من الكفتة.
تقطع عجينة الكفتة الى كرات صغيرة تشكل في اسياخ الشوي على شكل نقائق ويضغط عليها باليد المبلولة بالماء. تشوى الكفتة على الفحم وتقلب الى ان تحمر.
تقدم ساخنة مع الخبز.

البسطة باللحم المفروم

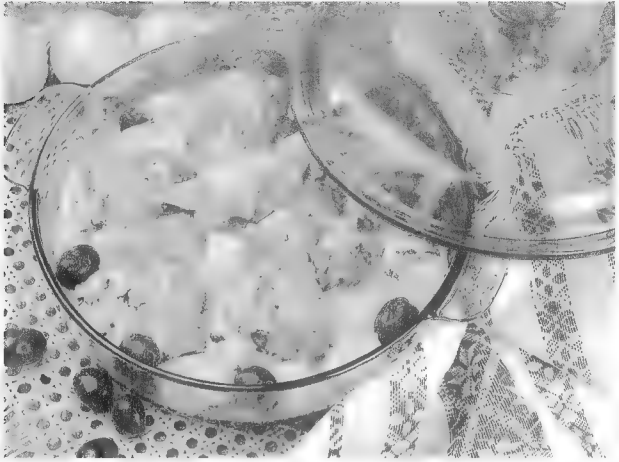
رقائق من العجين محشوة باللحم والبيض والتوابل. تقدم مقليّة ومزينة بالسكر الناعم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يُقلى اللحم المفروم في الزيت الساخن مع الملح والعفراة والزنجبيل والزعفران. يحرك حتى يتغير لونه.
يضف البيض ويضاف الى اللحم. يقلب بسرعة بضع دقائق ثم يرفع عن النار.
يفتح كل قطعة من رقائق البسطة على حدة ويوزع على احداها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو وتغطى بالقطعة الثانية. يضغط جيداً على اطرافها، تدهن بصغار البيض وتقل بالسمن.
يحضر ما تبقى من الرقائق بالطريقة نفسها.
تغمس في السكر الناعم وتقدم.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من رقائق عجينة البسطة (شبيهة بالكلاج)	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
○ ست بيضات	○ زيت نباتي للقلل
○ ملح بحسب الرغبة	○ نصف كأس من السكر الناعم
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة	○ صفار بيضتين
	○ سمن نباتي للقلل



طاجن بالقلقاس

طبق من اللحم بالقلقاس والكزبرة والبقدونس. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم الغنم | ○ ملعقة صغيرة من الزعفران |
| ○ حبتان من البصل | ○ حزمة من البقدونس مفرومة |
| ○ مقطعتان الى حلقت | ○ كيلو غرامان من القلقاس |
| ○ فصان من الثوم مدقوقان | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل | |
| ○ حزمة من الكزبرة مفرومة | |

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة الحجم ويضاف اليه الزيت والبصل والزنجبيل والزعفران. يغمر بالماء ويوضع على النار ثم يترك يغلي حتى ينضج اللحم ويثخن المرق. يقشر القلقاس ويقطع الى مكعبات او الى شرائح. يغسل مرات عدة ويضاف الى اللحم. تقلى الكزبرة مع الثوم وتوزع على خليط اللحم والقلقاس. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. ينثر البقدونس ويترك على النار مدة خمس دقائق اخرى. يصب الخليط في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

طاجن الكتف بالبصل واللوز

طبق رئيسي من اللحم بالبصل واللوز. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم كتف الخنزير
- كيلوغرامان من البصل
- كأس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وبهار
- نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
- ربع كيلوغرام من اللوز المقشر
- حزمة من البقدونس مفرومة

التحضير

يقطع اللحم ويضاف الملح والبهار والزبدة والزنجبيل والقرفة ونصف كمية البصل المقطع إلى أهلة واللوز المقشر.

يغمر الخليط بالماء ويترك يغلي على النار مدة ساعة إلى أن ينضج اللحم. يرفع اللحم من الوعاء وتضاف حبات البصل المتبقية مع البقدونس والزعفران. يتابع الطهو مدة عشر دقائق إضافية، ثم يعاد اللحم إلى الوعاء حتى يسخن.

يقدّم الطبق ساخناً.

كويرات اللحم المفوف بالسמידة

كرات من اللحم بالببيض والسמידة. من الاطباق المغربية الرئيسية. تقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر
- اربع حبات من البصل
- حزمة من البقدونس
- مفرومة ناعماً
- ثلاث بيضات مخفوقة
- حبات من الطماطم مقطعتان الى قطع صغيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من بشر جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من السמיד الناعم (السמידة)
- كأسان من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يفرم اللحم ناعماً. تفرم حبتان من البصل وتضاف الى اللحم مع البقدونس والملح وبشر جوز الطيب والفلفل الاسود وبيضتين. يخلط الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة الكفتة. تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز وتغمّس بالسמיד وما تبقى من الببيض المخفوق ثم تقلى في الزيت حتى تحمّر، ترفع وتترك جانباً.

تذوّب الزبدة على النار في وعاء. يقطع ما تبقى من البصل الى حلقات تضاف مع الطماطم والماء والملح الى الوعاء. يترك الكل حتى يغلي ويخشن المرق ثم تضاف كرات الكفتة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

الباذنجان المشوي والمحشي

بازنجان محشو باللحم والبقدونس. يقدّم مشوياً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يغسل الباذنجان جيداً وتقسم كل حبة منه الى قسمين. تدهن صينية بالزيت ويرتب فيها الباذنجان (بحيث تكون جهة القشرة الى الاسفل). تدخل الى الفرن وتترك حتى يطرى لبّ الباذنجان. يرفع اللب بملعقة ويخلط مع اللحم المفروم والبصل والثوم والملح والفلفل الاسود والبقدونس والبيض. يحشى الباذنجان بالخليط وتعاد الصينية الى فرن متوسط الحرارة. تترك فيه مدة نصف ساعة حتى ينضج الباذنجان. يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|------------------------------|
| ○ كيلو غرام من الباذنجان المتوسط الحجم | ○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ ربع كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ بيضتان مخفوقتان |
| ○ حزمة من البقدونس او الكرفس مفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي |



قالب القنبيط باللحم

التحضير

تنزع اوراق القنبيط الخضراء ثم يقطع الى قطع صغيرة الحجم. يسلق بالماء المالح مدة ربع ساعة ثم يصفى ويهرس ويخلط مع قطع الفليفلة الطولة والملح والكثون وثلاثي كمية البقدونس.

يقلى اللحم والبصل في ملعقة كبيرة من الزيت ويقلب الخليط حتى يتغير لون اللحم ويجف ماء ثم يرفع عن النار وينثر عليه الملح والفلفل الاسود وما تبقى من البقدونس.

تدهن صينية بملعقة من الزيت ويرتب فيها نصف كمية خليط القنبيط. يغطى باللحم المقلّى مع البصل ثم يوزع عليه ما تبقى من القنبيط.

يخفق البيض ويوزع على القنبيط. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يحمر سطحها. يقدم الطبق ساخناً.

طبق من القنبيط والفليفلة. يحضر مع اللحم والبصل. يقدم الى جانب سلطة الخضرا.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ حبة من القنبيط	○ اربع بيضات
○ متوسطة الحجم	○ حزمة من البقدونس
○ نصف كيلوغرام من اللحم	○ مفرومة ناعماً
○ المفروم	○ حبة من الفليفلة الحمراء
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ الحلوة مقطعة الى قطع
○ ملح وفلفل اسود بحسب	○ صغيرة الحجم
○ الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من زيت
○ ملعقة صغيرة من الكثون	○ نباتي

الفلفل الحشي

فليفلة خضراء محشوة باللحم والارز والبقدونس والتوابل. تقدم مع صلصة الطماطم المحضرة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يحمر ثلثا كمية البصل في الزيت الساخن. يضاف اليه اللحم المفروم ويقلى جيداً. يضاف اليه الملح ومسحوق الفليفلة الحمراء والفلفل الاسود ونصف كمية البقدونس ويخلط الكل جيداً.

يسلق الارز في الماء ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يصفى ويترك ليبرد ثم يخلط مع اللحم والبصل والبيض المخفوق.

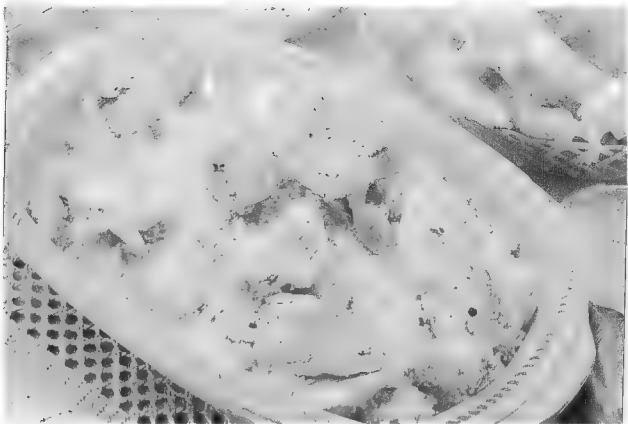
تفصل الفليفلة، تقطع رؤوسها ويحفظ بها جانباً. تحشى بالحشو المحضر، تغطى بالرؤوس المقطوعة وترتب في صينية. تهرس الطماطم في خلاط كهربائي ويضاف اليها الفلفل الاسود والصعتر والثوم المدقوق وصلصة الطماطم وما تبقى من البصل المفروم.

تغلى الصلصة في وعاء على النار بضع دقائق وتوزع على الفليفلة المحشوة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الفليفلة. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ كيلوغرام من	○ بيضتان مخفوقتان
○ الفليفلة الخضراء	○ كيلوغرام من الطماطم
○ نصف كيلوغرام من	○ فصان من الثوم
○ اللحم المفروم	○ مدقوقان
○ حبتان من البصل	○ ملح وفلفل اسود
○ مفرومتان ناعماً	○ بحسب الرغبة
○ حزمة من البقدونس	○ ملعقة صغيرة من
○ مفرومة ناعماً	○ الصعتر
○ كاس من الارز	○ زيت نباتي للقلي
○ ملعقتان صغيرتان من	○ ملعقة صغيرة من
○ صلصة الطماطم المكثفة	○ مسحوق الفليفلة
○ (رب)	○ الحمراء



الكسكس بالخضر والدجاج

كسكس بالدجاج والخضر. من الاطباق المغربية الشهيرة.
يمكن تناوله مع الفلفل الحريف.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من
الحمص | ○ دجاجة تزن كيلوغراماً
ونصف |
| ○ ملح وفلفل اسود | ○ حبثان من البصل |
| ○ بحسب الرغبة | ○ مفرومتان ناعماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة
من الزعفران | ○ نصف كيلوغرام من
الكسكس |
| ○ حزمة من الكزبرة | ○ كيلوغرام من الجزر |
| ○ قليل من الزبدة وزيت | ○ كيلوغرام من الكوسا |
| ○ نباتي للكسكس | ○ نصف كيلوغرام من
الطماطم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من
الزبدة | ○ كاس من الزبيب او
الكشمش |

التحضير

يُنقع الحمص في الليلة السابقة لطهوه.
تُغسل الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة. تسخن الزبدة في وعاء ويقلي فيها البصل حتى يحمّر. تضاف اليه قطع الدجاج والحمص والزعفران. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي.
يصب الكسكس في مصفاة خاصة توضع فوق وعاء الدجاج ويترك لينضج على البخار. يضاف قليل من الزبدة والزيت الى الكسكس ويفرك باليد ثم ترفع المصفاة عن النار.
يفصل الجزر والكوسا والطماطم ويقطع طولياً. تقرم الكزبرة ناعماً ويفصل الكشمش. يضاف الكل الى الدجاج مع الملح والفلفل. يتابع الطهو حتى تنضج الخضر ويثخن المرق.
يصب الكسكس على شكل هرم في طبق التقديم. يوزع عليه الدجاج والخضر. يسقى بالمرق ويقدم ساخناً.

الشعيرية على البخار بالدجاج

شعيرية مع الدجاج والحُصّ والبصل، من الأطباق المغربية الشهيرة. يقدّم الى جانب الحفلات.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة الحجم. تغمر بالماء في وعاء وتوضع على النار. يضاف اليها الحُصّ والبصل وملقة كبيرة من الزبدة والملح والفلفل الاسود والزعفران. يترك الكل يغلي حتى ينضج الدجاج ثم يضاف البقدونس المفروم وصلصة الطماطم ويترك يغلي مدة خمس دقائق. يصفى الدجاج ويحتفظ بالرق.
تسلق الشعيرية بالماء المملح مدة عشر دقائق حتى تنضج. تصفى ويذرع عليها ما تبقى من الزبدة. تخلط جيداً ويضاف اليها مرق الدجاج المحضّر. ترفع عن النار وتوزّع عليها قطع الدجاج مع الحُصّ والبصل، يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

○ دجاجة تزن كيلوغراماً	○ ملح بحسب الرغبة
○ حبثان من البصل	○ ملقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ مقطعتان الى حلقات	○ نصف ملقة صغيرة من الزعفران
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
○ كيلوغرام من الشعيرية الرقيقة	○ ملقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ نصف كاس من الحُصّ المنقوع	

الدجاج الصوري

دجاج بصلصة البيض مع الزيتون والبقدونس والكزبرة. يقدّم الى جانب الارز او السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى اربع قطع. تغمر بالماء ويضاف اليها الملح والزنجبيل والقرفة والزعفران والثوم والبصل وملقتان كبيرتان من الزبدة.
يوضع الكل على النار مدة نصف ساعة حتى تنضج الدجاجة. ترفع وتصفى ويحتفظ بالرق جانباً. تقلى قطع الدجاج بالزيت الساخن وترتب في صينية ثم تترك جانباً.
تحضر الصلصة كالآتي: يخلق البيض جيداً. يقطع الزيتون ويخلط مع البيض ثم يضاف البقدونس والكزبرة وعصير الليمون وما تبقى من الزبدة. يخلط الكل مع مرق الدجاج. يوضع على النار حتى يغلي وتنضج الصلصة.
توزّع الصلصة على قطع الدجاج وتدخل الى الفرن مدة ربع ساعة. تقدّم ساخنة.

المقادير

○ دجاجة تزن كيلوغراماً	○ خمس بيضات
○ حبثان من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ مقطعتان الى حلقات	○ ملح بحسب الرغبة
○ فصّ من الثوم مفروم	○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً
○ نصف ملقة صغيرة من الزنجبيل	○ نصف كاس من الزيتون الاسود
○ نصف ملقة صغيرة من مسحوق القرافة	○ زيت نباتي للقلي
○ نصف ملقة صغيرة من الزعفران	



حمام بمرق النعناع

المقادير

- ستة طيور من الحمام
- حبتان من البصل
- مقطعتان
- رأس من الثوم صغير
- الحجم
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكتون
- ملح وفلفل اسود بحسب
- الرغبة
- عودان من القرفة
- (الدارسين)
- كاس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من
- الزنجبيل

مقادير الصلصة

- عشر بيضات
- نصف ملعقة كبيرة من
- النشاء
- نصف كاس من مرق
- الدجاج
- عودان من القرفة
- (الدارسين)
- ربع كاس من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من
- عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- حزمة من النعناع مفرومة
- ناعماً

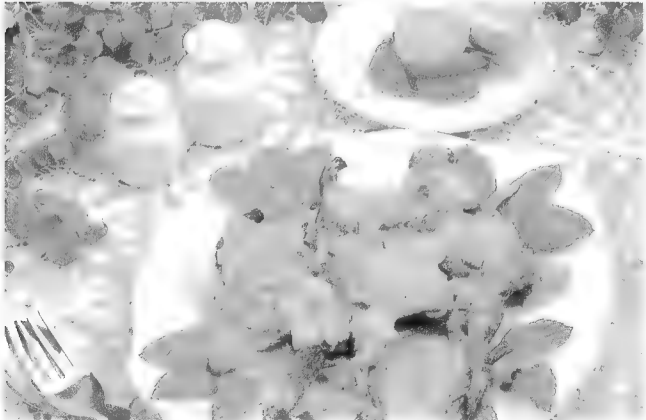
طبق من الحمام بصلصة البيض والنعناع وعصير الليمون الحامض. يقدم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

ينظف الحمام ويغسل جيداً. يوضع في وعاء مع الزيت والبصل والثوم والقرفة والزنجبيل والكتون والملح والفلفل الاسود. يغمر الخليط بماء مغلي ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الحمام ويتبخر السائل.

يرفع الخليط مع الحمام ويوضع في وعاء. تحضر الصلصة كالآتي: يخفق البيض ويضاف اليه النشاء والقرفة والملح والزبدة ونصف كاس من خلاصة الدجاج وعصير الليمون والنعناع المفروم. توضع الصلصة على النار وتحرك باستمرار منعاً لتشكل الكتل. تترك على النار مع التحريك المستمر حتى تتخثر ثم ترفع وتوزع على الحمام. يقدم الطبق ساخناً.



البسطة بالحمام السماوي والفطر

رقائق من العجين محشوة بطيور الحمام وصلصة البيض والفطر.
تقدم مزينة بالسكر الناعم والقرفة.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تفصل طيور الحمام وتنظف. توضع في وعاء مع ملعقة كبيرة من الزبدة والبصل المقطع والفلفل الاسود والملح والزعفران. يغمر الكل بالماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الحمام. يرفع ويصطف بالرق.
يقطع الفطر طويلاً الى حلقات ويضاف الى الرق. يوضع على نار خفيفة ويحرك. يخفق البيض مع جوز الطيب ويوزع على الخليط يحرك بسرعة منمداً لتشكل الكتل. تترك الصلصة حتى تثخن ثم ترفع عن النار قبل ان تغلي.
تلفق رقائق البسطة وتحشى بالحمام وتوزع عليها الصلصة وتغطى بالرقائق الاخرى. يدهن سطح الرقائق بالزبدة المتبقية وتدخل الى الفرن حتى تحمر.
ترتب الرقائق في طبق التقديم ويرش عليها السكر الناعم مع القرفة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ○ عشرة طيور من الحمام (السمن) | ○ خمس بيضات |
| ○ حبتان من البصل مقطعتان | ○ عشرون قطعة من رقائق البسطة |
| ○ نصف كيلو غرام من الفطر | ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الزعفران | ○ نصف كأس من السكر الناعم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب | ○ ملعقة كبيرة من القرفة |

بط محشي بالاسبانغ

بطة محشوة بالاسبانغ والبقدونس والكزبرة والجوز. تقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تفصل البطة جيداً. تنزع احشائها ويترك حتى تجف.
ينقى السبانغ ويفصل ثم يفرم. يسلق مدة دقائق ثم يصفى جيداً ويهرس.
يخلط البقدونس والكزبرة مع السبانغ ويضاف اليه الملح والفلفل والكريما.
يقطع الكبد والقوانص الى قطع صغيرة تضاف مع الجوز المفروم الى خليط السبانغ ثم يخلط الكل جيداً.
تحمى البطة بكمية من الخليط وتدهن جوانبها كافة بما تبقى من الخليط حتى تكتمل اللون الاخضر. توضع في صينية مدهونة بالسمن، توزع على سطحها الزبدة وتدخل الى فرن خفيف الحرارة. تترك فيه حتى تحمر. تقدم ساخنة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ○ بطة كبيرة | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ نصف كيلو غرام من السبانغ | ○ بحسب الرغبة |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفرومة | ○ ملعقتان كبيرتان من الكريما |
| ○ نصف حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً | ○ نصف كأس من الجوز المفروم |
| ○ كبد وقوانص البطة | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |

البسطة بالدجاج

رشة من البيض مملحة مقلدج وصلصة البيض
والقدوس والقوس لتطيق بدمج مويته بالسكر الذم
والقرفة

بعد الإلتصاف مدة التصفيف نصف ساعة مدة الطبخ
نصف ساعة

المقادير

○ كسبي الطع من زلال	○ ملح بحسب الرغبة
○ البسطة (نصبة)	○ ثلاثة عدد من القرفة
○ مقلدج	○ حزمة من القدوس
○ دجاجة موصلة لتجيد	○ موزونة بالحم
○ خمس ميطات	○ ربع كأس من السكر
○ ربع كأس من زيت	○ الناعم
○ مقلدج	○ صفة صغيرة من
○ كزبرة من البصل	○ القرفة (الذرة)
○ ملح الى خلقت	○ صفة كبيرة من
○ ربع صفة صغيرة من	○ الزبدة
○ الزبد	

التحضير

يسخن البيض ويشتد بملح كل منه الى نصفين ثم يترك
جانباً بمشوى البسطة
يحمى الدجاج ويشتد في ربع طعم موصع في وده مع
الزبد والبصل والقرفة والتج والقدوس يحمى النك مدة مقلدج
ويترك الزبد على النار حتى يمتصج الدجاج ثم يرفع ويصرغ
عليه ويرش حن

يصفى القدوس الى مرق الدجاج اسكبى ويرش على النار
حتى يذوب عرق ويشتد معظم كسبه
تدج زلال البسطة موصع أربع مقلدج في خمسة وسبعين
مقلدج من الزبد مويته مقلدج شح الدجاج ووزع عليها
صلصة البيض والقدوس مقلدج ثم يصفى البيض على
الزلال الأربعة الأربعة ويضع الى الفرن حتى تشتد نك
وتشتد على كسبه الثانية يترك الزلال بالسكر الناعم مع
القرفة وتقدم مقلدج





فراخ الحمام بالبرقوق

فراخ من الحمام بالبصل والقرفة والزعفران. تقدّم مع الخوخ الى جانب الارز المسلوق.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من
الخوخ المجفف
(البرقوق) | ○ فصان من الثوم |
| ○ ستة فراخ من الحمام
(السُنن) | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ بصلنة مقطعة الى حلقات | ○ بحسب الرغبة |
| ○ بضع حبات من البصل | ○ نصف ملعقة صغيرة
من القرفة |
| ○ صغيرة الحجم | ○ نصف ملعقة صغيرة
من الزعفران |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ ملعقتان كبيرتان من
الزبدة |
| ○ مفرومة ناعماً | ○ ست كؤوس من الماء |

التحضير

تغسل الفراخ. تنزع احشاؤها وتجفف. تسخن ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة وتقلي فيها حلقات البصل حتى تذبل ثم يضاف اليها الثوم والملح والفلفل الاسود والزعفران والقرفة والفراخ. يقلى الكل مدة عشر دقائق. يصب الماء ويترك يغلي مدة ثلاثة ارباع الساعة الى ان تنضج الفراخ.
ينقع الخوخ مدة ساعتين ثم يرفع ويفسل. يقلى مع حبات البصل في ما تبقى من الزبدة. يضاف اليه الماء الملح ويترك على النار الى ان ينتفخ.
يُرفع ويوضع في طبق التقديم وترتب في وسطه فراخ الحمام. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

السماني بالزبيب

طيور السنن بصلصة البصل والثوم والكريما. تزيّن بالزبيب وتقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ○ عشرة طيور من السنن | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ حبتان من البصل | ○ كأس من الزبيب |
| ○ مقطعتان الى حلقات | ○ ملعقتان كبيرتان من
الكريما |
| ○ فصان من الثوم | ○ ملح وفلفل اسود بحسب
الرغبة |
| ○ ملح وفلفل اسود بحسب
الرغبة | ○ السمسسم |

التحضير

تُغسل الطيور جيداً. توضع في وعاء وتغمر بالماء. يضاف البصل والثوم والملح والفلفل والزبدة. تترك على نار خلفية مدة

نصف ساعة حتى تنضج الطيور. ترفع من الوعاء ويحتفظ بالرق. تضاف اليه الكريما وتحرك جيداً حتى تتشxn الصلصة.

يفسل الزبيب ويصفى. يقلى بالزبدة بضع دقائق ثم يرفع عن النار.
ترتب الطيور في طبق التقديم وتزيّن بالزبيب ثم توزع عليها الصلصة والسمسم.
يقدم طبق ساخناً.

تُغسل الخوخ الاصلي هو بلاد فارس ومنها انتقل الى البلدان المجاورة. كان الخوخ اول غنائم الاوروبيين في حروبهم القديمة، فاستقدموه الى بلادهم واعتنوا بزراعته.

المورقات بالدجاج والفطر

التحضير

تفسل الدجاجة وتقطع الى اربع قطع، تغمر بالماء وينثر عليها الملح والفلفل الاسود. تسلق مدة نصف ساعة الى ان تنضج، يوزع عظمها وتقطع الى قطع صغيرة.

يفسل الفطر ويقطع الى قطع صغيرة. تخفق البيضة مع الملح والفلفل الاسود. يخلط الدجاج مع البقدونس والبصل والفطر والزبدة والبيض المخفوق.

يوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل قطعة من رقائق البسبيلة. تثنى اطرافها وتلف جيداً. تغطس بصغار البيض وتقل بالزيت الساخن حتى يحمر لونها. تقدم ساخنة.

يمكن وضع طبقة من عجينة البسبيلة في صينية بعد دهنها بالزيت، ثم يوزع الحشو فوقها ويغطي بطبقة ثانية من العجين. يتم إدخال الصينية إلى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.

رقائق من العجين مشوية بالدجاج والفطر والبقدونس والبيض. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة وزن كيلوغراماً
- ثلاثون قطعة من رقائق عجينة البسبيلة او البوركا الصيني
- ملح والفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- بيضة
- صفار بيضتين
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زيت نباتي للقلي



قضايا الدجاج

دجاج بصلصة الثوم والبقدونس والزيت والكمون. يقدم مشوياً الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلو غرام من الدجاج	○ ملح وفلفل اسود
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي	○ ملعقة صغيرة من الكون
	○ حزمة من البقدونس مفرومة

التحضير

يُسل الدجاج ويُزَع عظمه. يقطع الى قطع صغيرة ثم يضاف اليه الثوم والبقدونس المفروم والفلفل والكمون والملح والزيت. يخلط الكل جيداً ويترك منقوعاً مدة ساعة. تشك قطع الدجاج في اسياخ الشئ ثم تشوى على الفحم وتقدم.

دجاج بالتسوتشوكة

طبق من الدجاج مع الفليفلة الخضراء المشوية والطماطم والكزبرة والبقدونس والثوم. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلو غرام من الدجاج	○ حزمة من الكزبرة مفرومة
○ حبثان من البصل مقطعتان	○ ملح بحسب الرغبة
○ فصان من الثوم	○ اربع كؤوس من الماء
○ نصف كاس من زيت نباتي	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود

التحضير

يفسل الدجاج ويقطع الى قطع صغيرة ثم يجفف. يسخن الزيت في وعاء ويقل في البصل. يضاف اليه الدجاج والكزبرة والثوم والملح والفلفل الاسود والماء. يقلب الخليط ويغطى الوعاء. يترك على النار مدة ثلاثة ارباع الساعة الى ان ينضج الدجاج ويتبخّر السائل.

تحضر التسوتشوكة كالآتي: تغسل الطماطم وتقتّر وتفرم ناعماً. تشوى الفليفلة الخضراء. تقشر وتقطع الى قطع صغيرة تخلط مع الطماطم والبقدونس والكزبرة والثوم. يوضع الخليط في مقلاة ويطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب المستمر. ينش عليه البهار والكمون والفلفل الاسود ومسحوق الفليفلة الحريفة.

يترك الكك يغلي حتى يتبخّر السائل. تقدم التسوتشوكة مع الدجاج المقلي. يقدم الطبق ساخناً.

مقادير التسوتشوكة

○ كيلو غرام من الطماطم	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
○ كيلو غرام من الفليفلة الخضراء	○ الحمرء الحريفة (الحزة)
○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً	○ نصف ملعقة صغيرة من الكون
○ حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً	○ ملح وبهار وفلفل اسود بحسب الرغبة
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	

دجاج بالتين الاخضر

دجاج بالتين الاخضر والزعفران والزنجبيل والعسل. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير -

○ نصف كيلوغرام من	○ ملح حسب الرغبة
○ الثين الأخضر أو الجاف	○ ملعقة صغيرة من
○ دجاجة تزن كيلوغراماً	○ الزعفران
○ ونصف الكيلوغرام	○ معلقان كبيرتان من
○ حبتان من البصل	○ الزبدة
○ مقطعتان إلى حلقات	○ نصف كأس من العسل
○ فصان من الثوم	○ ملعقة صغيرة من
○ مدقوقة	○ الخلقة
○ ملعقة صغيرة من	○ ست كؤوس من الماء
○ الزنجبيل	

التحضير

تسمل الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة الحجم. تسخن الزبدة في وعاء ويقل فيها البصل حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه قطع الدجاج والنعيم والزعران والزنجبيل والملح والماء. يترك الكل على النار مدة نصف ساعة الى ان ينضج الدجاج ويختبر معظم كمية السائل.

يضاف المسحوق والقرقة الى قطع الدجاج ويتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يضاف الثين الاخضر. يترك الكل مدة عشر دقائق اخرى ثم ينضج الثين.

يقدم الطبق ساخناً.

الدجاج بالقسطل

دجاج بالكسثناء والعسل. من الاصناف المغربية المشهية.
يقدم الى جانب الاطباق المتبلة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقايير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلو غرام من الكستناء (القمح)
- ربع كاس من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- نصف كاس من العسل
- حبتان من الجسل
- مقطعتان الى حلقات
- فلفل من الوم

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى اربع قطع.

توضع الزبدة في وعاء ويضاف الدجاج والبصل والثوم والزنجبيل والزعران والملح. يغمر الخليط بماء مقلي ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة الى ان ينضج الدجاج. تقشر الكستناء وتضاف الى الخليط. يترك على النار مدة عشر دقائق حتى ينضج ثم يضاف العسل ويترك مدة خمس دقائق حتى يثخن الخليط قليلاً.

يقدم الطبق ساخناً.

عرف التين منذ أقدم العصور، فاستعمله
اليونانيون غذاءً ودواءً، أما الفراعنة
فاحتضنوه علاجاً للأم العدة. وجاء العلم
الحديث ليؤكد أهمية التين في البرامج
الغذائية مظهرًا منافعه العديدة ومشجعاً
على استهلاكه كونه مصدرًا جيدًا
للمعادينات «أ» و«ب» و«سي» واحتواءً على
نسبة عالية من الحديد والكالسيوم والنحاس.



سمك بالتشرميلة

التحضير

يفسل البقدونس والكزبرة ويفرمان ناعماً. يضاف اليهما الثوم والملح والكمون والפלفل والزيت والخل. يخلط الكل جيداً ويوضع في وعاء على نار خفيفة ثم يرفع قبل ان يغلي. تزال حراشف السمكة والاحشاء. تفسل السمكة بلماء وتملح ثم تدخن بنصف كمية خليط الكزبرة والثوم من جوانبها كافة وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج. توضع السمكة في طبق التقديم. يسخن ما تبقى من خليط البقدونس والكزبرة ويوزع عليها مع عصير الليمون. يقدم الطبق ساخناً. تستعمل التشرميلة مع انواع السمك كالسلطان ابراهيم وسمك السريدين والبيوري الصغير الحجم وسمك الشايل المقطع الى قطع صغيرة.

سمك بصلصة الخل والزيت والبقدونس والكزبرة والكمون.

يقدم الى جانب اطباق السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود | ○ سمكة متوسطة الحجم |
| ○ كاس من الخل | ○ رأس من الثوم مقشر ومدقوق |
| ○ كاس من زيت نباتي | ○ حزمة من البقدونس |
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ حزمة من الكزبرة |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ ملعقة كبيرة من الكمون |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |



السردين بالبطاطا

طبق من سمك السردين مع كرات البطاطا بالبيض والبقدونس والكزبرة. يقدم الى جانب سلطة الخضى.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلو غرام من سمك السردين	○ نصف حزمة من الكزبرة
○ ربع كيلو غرام من البطاطا	○ بيضتان مخفوقتان
○ نصف حزمة من البقدونس	○ ملعقة صغيرة من الكومون
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ ملح بحسب الرغبة
	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة

التحضير

يفسل السمك، تنزع حراشفه ورأسه واحشائه ويفسل جيداً ثم يوضع في مصفاة ويملح.
يفسل البقدونس والكزبرة ويفرمان ناعماً. تسلق البطاطا، تقشر وتهرس. تخلط مع البقدونس والكزبرة والكومون ومسحوق الفليفلة الحريفة والبيض المخفوق والملح.
يعجن الخليط جيداً ويقطع الى كرات ثقلى في الزيت الساخن ثم يقلى السمك ويقدم ساخناً مع الكرات المقلية.

السمك المحشي بالكسكس

سمك محشو بالكسكس واللوز والزبيب والتوابل. من الأطباق المغربية الشهيرة. يقدم مع الصلصة المحضرة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الكسكس جيداً. يصفى ويترك في المصفاة. يحرك باستمرار (كي لا تلتصق حبات الكسكس ببعضها). يغلى الماء في وعاء وتوضع فوقه المصفاة ويترك على النار حتى يتصاعد البخار من بين حبات الكسكس.
يقدم اللوز المقلي. يفسل الزبيب ثم يصفى. يضاف نصف كميته الى الكسكس مع اللوز المفروم والقرفة والزنجبيل والزعفران والملح ويخلط الحشو جيداً.
تفسل السمكة وتنزع حراشفها واحشائها وخياشيمها. تحشى بالحشو الحضر وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة.
تحضر الصلصة كالآتي: يصب كأسان من الماء في وعاء. يضاف إليه السكر والزبيب المتبقي والقرفة ونصف كأس من الزبيب ويترك يغلي على النار مدة خمس دقائق.
يوزع نصف كمية الصلصة على السمكة، تدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى تتضج. ترتب في طبق التقديم وتزين بما تبقى من الصلصة. تقدم ساخنة.

المقادير

○ سمكة تزن كيلو غراماً ونصف الكيلوغرام	○ ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
○ ربع كيلو غرام من الكسكس	○ نصف ملعقة صغيرة من الزعفران
○ ربع كأس من اللوز المقشر والمقلي	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ نصف كأس من الزبيب	○ نصف كأس من زيت فنيقي
○ ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة	○ ربع كأس من السكر
○ كأسان من الماء	○ ملح بحسب الرغبة

طاجن القمرون

قريديس بالبقدونس والثوم والتوابل، من الابلق البحرية المشهية. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطهو ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من القريديس (القمرون)	○ ملح ومسحوق للفيطة
○ ستة فصوص من الثوم	○ حمراء حريفة بحسب الرغبة
○ مدقوقة	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً	○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفيطة
○ ملعقة صغيرة من الكمون	○ الحمراء الحلو

التحضير

يفسل القريديس ويقشر. ينزع الخيط الاسود عن ظهره ويعاد غسله ثم يترك جانباً.
تسخّن الزبدة في وعاء ويقلى الثوم والبقدونس ومسحوق الفيطة الحريفة والحلو والكمون والملح. يضاف القريديس ويخلط الكل جيداً. يقلى الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم يقدم.



البسبيلة بالقمرن والفطر

رقائق من العجين محشوة بالفريديس والفطر والبصل. من

الاطباق المغربية المشهية. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة،
مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملعقتان كبيرتان من
الكيلوغرام من الفريديس	الدقيق
(القمرن)	○ كاسان من اللبن
○ ملعقتان كبيرتان من	(الحليب)
زيت نباتي	○ ربع ملعقة كبيرة من
○ ربع كيلوغرام من الفطر	بشر جوز الطيب
مقطع الى شرائح	○ ملح وفلفل اسود
○ ضلعان من البصل	بحسب الرغبة
الاخضر مقطعان	○ مغلف من رقائق العجين
○ ملعقتان كبيرتان من	الجافة (شبيهة
الزبدة	بالكلاج)

التحضير

يُفسل الفريديس. يفتّر وينظف ثم يسلق ويصفى.
تسخّن ملعقة من الزبدة ويقل فيها الفريديس والبصل
والفطر مدة عشر دقائق.

تسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة. يضاف اليها الدقيق
ويحرك جيداً ثم يضاف بشر جوز الطيب والفلفل واللين.
يحرك المزيج بسرعة حتى يشن ثم يرفع عن النار ويضاف
اليه خليط الفريديس.

تمدّ نصف كمية رقائق البسبيلة. يوزّع عليها الحشو
المحضّر وتغطى بالرقائق المتبقية. ترتّب في صينية ويصبّ
فوقها الزيت وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر
سطحها ثم تقدّم.

كويرات السمك

كرات من السمك بصلصة الطماطم والثوم والكمون. تقدم الى

جانب السلطة او الارز.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة،
مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تفسل السمكة، تقشّر وتقدم في فرامة اللحم.
تحقق البيضتان مع الفلفل الاسود والزعفران والملح
ويضاف المزيج الى السمك المفروم. يخلط الكل جيداً حتى
تتشكل عجينة متماسكة. يقطع السمك الى كرات بحجم حبة
الجوز ويترك جانباً.

يسخن الزيت في وعاء على النار ويقل فيه البصل حتى
يحمرّ ثم تضاف الطماطم والثوم والكمون والفلفل والماء. يترك
الكل حتى يغلي ثم تضاف كرات السمك. يتابع الطهو مدة
نصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى تنضج كرات
السمك.

يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ كيلوغرامان من سمك	○ كاس من زيت نباتي
الكولان	○ اربعة فصوص من
○ بيضتان	الثوم مدقوقة
○ ملح وفلفل اسود	○ نصف كيلوغرام من
بحسب الرغبة	الطماطم مقطع الى قطع
○ نصف ملعقة صغيرة	صغيرة
من الزعفران	○ ملعقة صغيرة من
○ حبتان من البصل	الكمون
مقطعتان	○ كاس من الماء

حلويات

الغريبة بالسמיד

غريبة بالسמיד، يكسبها الهال نكهة لذيذة. يمكن تقديمها

مزينة بالزبيب.

الكمية خمسون قطعة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة

الطهو نصف ساعة.

التحضير

تدوّب الخميرة مع السكر في قليل من الماء الفاتر، تغطى
وتترك تختمر في مكان دافئ.

يخلط السמיד مع الزيت والبيض وماء الزهر والهال
والفانيليا. يعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة ورخوة
نسبياً.

يقطع العجين باليد للبلولة بالماء (أو المدهونة بالزيت) الى
قطع بحجم حبة الجوز ويضغط قليلاً باليد. يرش السكر
الناعم في صينية وتغمس فيه القطع ثم ترتّب في طبق خاص
بالفرن مدهون بالزبدة (يحيث يكون السطح المغطى بالسكر
نحو الاعلى) يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.
تقدّم الغريبة باردة.

المقادير

○ ست بيضات مخفوقة	○ كيلوغرام وربع
○ كاس من زيت نباتي	○ الكيلوغرام من السמיד
○ ملعقة صغيرة من	○ الناعم
○ السكر	○ ملعقة صغيرة من
○ نصف ملعقة صغيرة	○ الخميرة
○ من مسحوق الهال	○ ملعقة صغيرة من
○ كاسلن من السكر الناعم	○ الفانيليا
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ملعقة كبيرة من ماء
	○ الزهر



البسطة بالكريما

التحضير

يغلى اللوز قليلاً. يقطّر ويقطّع طويلاً ثم يحمّس بالزيت الساخن ويصفى. يخلط بياض البيض مع الدقيق والسكر والباكينج باور. تنثر عليه الفانيليا ويخفق بخفاقة كهربائية. يغلى اللبن جيداً ويضاف الى مزيج البيض. يوضع الكل على النار ويحرك حتى يتجانس ويصير الكريما. يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تحشى كل قطعة من رقائق البسطة بمقدار ملعقة كبيرة من الكريما وينثر عليها قليل من اللوز. تثنى اطرافها وتلف على شكل مستطيل. ترتب في صينية مدهونة بالزبدة. توزّع على سطحها الزبدة وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى تصمّر.

تقدّم ساخنة او باردة بحسب الرغبة. يمكن مزج ملعقتين كبيرتين من السكر في ملعقة من الماء. يحرك المزيج على النار حتى يذوب السكر ويحمّر لونه. يترك بضع دقائق ليبرد قليلاً ثم يوزّع على البسطة.

رقائق من العجين محشوة بالكريما. تقدم كطوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

○ عشر رقائق من البسطة (شبيه بالكلاج)	○ مياض ثلاث بيضات
○ نصف كاس من اللوز	○ كاسان من اللبن (الحليب)
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
○ ملعقتان كبيرتان من السكر	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ ملعقة صغيرة من الباكينج باور	○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة

الحلواء الجافة بالزبيب واللوز

صنف من الحلويات باللوز والزبيب. يقدّم على شكل حلقات مزينة بالسمسم.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ ثماني بيضات	○ ربع كيلوغرام من اللوز
○ ربع كيلوغرام من السكر	○ المقتشر
○ ملعقة كبيرة من الخميرة الجافة	○ كاس من الزبدة
○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا	○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
○ ربع كيلوغرام من الزبيب	○ كيلوغرامان من الدقيق
	○ نصف كيلوغرام من السمسم (الجلجن)

التحضير

يخفق البيض مع الفانيليا والسكر. تذاب الخميرة وتضاف

الى المزيج ثم يخفق الكل جيداً. يلقى اللوز ويطحن ثم يضاف مع الزبيب والزبدة المذوبة واللبن الى مزيج البيض. يفرك الكل باليدين حتى يتجانس. يضاف اليه الدقيق تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة. يترك العجين جانباً ليختمر ثم يقطع على شكل اسطواني. ينثر عليه السمسم ويرتب في صينية ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة الى ان يحمرّ سطحه. تخرج الحلواء من الفرن وتترك لتبرد ثم تقطّع الى حلقات وتقدّم.



حلاوى جوز الهند

حلاوى بجوز الهند والبيض والسكر. لذيذة الطعم وشبهية الشكل. تقدم مع شراب البرتقال او الشمام.
الكمية: عشق قطع، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط جوز الهند جيداً مع البيض المخفوق والسكر والفانيليا حتى تتشكل عجينة متماسكة. تترك جانباً مدة نصف ساعة لترتاح ثم تقطع الى قطع بحجم البيضة، ترتب في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً.
ترتب القطع على شكل هرم وتقدم.

المقادير

- ربع كيلوغرام من مسحوق جوز الهند
- بيضتان مخفوقتان
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاسان من السكر

المورقات بالعسل

رقائق من العجين باللوز والسكر، من الحلويات الشهية. تقدم مع العسل مزينة بالسهمسم.
عدد الأشخاص: عشرون، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

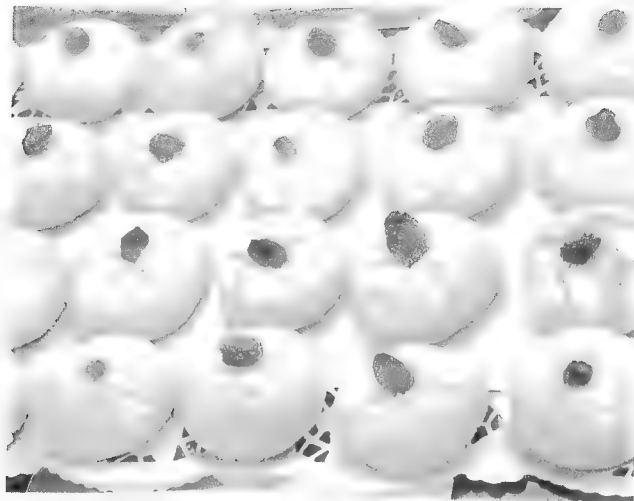
يفسل اللوز. يغسل قليلاً في الماء. يصفى ويقشر ثم يهرم ويخلط مع السكر وماء الزهر. تذوب الزبدة وتضاف الى الخليط حتى يطرأ السكر واللوز.
يوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل قطعة من رقائق العجين. تنثى من الجانبين وتلف بشكل مستطيل.
يسخن الزيت في مقلاة وتقلى الرقائق الواحدة تلو الاخرى ثم ترتب في طبق. يوزع عليها العسل ثم السهمسم.

المقادير

- عشرون قطعة من رقائق عجين صيني (البريوات)
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- كاس من زيت نباتي
- ربع كاس من السهمسم
- نصف كاس من العسل
- عشرون قطعة من رقائق عجين صيني (البريوات)
- نصف كيلوغرام من اللوز
- ربع كيلوغرام من السكر
- الناعم

للعسل خاصية تبقى حتى اليوم مجهولة من البعض، هي قدرته على حفظ اللحم من دون ان يتسرب اليه الفساد. اجريت تجارب عديدة أثبتت ان العسل يحوي مواد مبيدة للجراثيم تفريزها النحلة العاملة.





غريبة باللوز

غريبة باللوز من الحلويات المغربية اللذيذة والسريعة التحضير.
تقدم باردة مع الشرايات.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
عشرون دقيقة.

التحضير

يقشر اللوز ويطحن.

يخفق البيض مع السكر حتى يصبح المزيج هشاً. يضاف بشر
الليمون والفانيليا. يحرك الكل جيداً ثم تضاف الخميرة يعجن
الكل حتى يصبح العجين متماسكاً.

تُدهن اليدان بالزبدة ويقسم العجين إلى كرات بحجم حبة
الجوز. تسطح الكرات قليلاً ثم تقطس بالسكر الناعم.

توضع في صينية مدهونة بالزبدة، وتدخل إلى فرن متوسط
الحرارة مدة عشرين دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من
- اللوز
- كأسان من السكر
- الفانيليا
- ثلاث بيضات
- بشر نصف ليمونة
- حامضة
- رشة من الفانيليا
- ملعقة كبيرة من
- الخميرة

البسطة بالشعيرة

رقائق من العجين محشوة بالشعيرة واللوز، من الحلويات المغربية اللذيذة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط اللبن مع السكر والملح والقرفة وملعقتين كبيرتين من الزبدة، يُغلى على النار وتضاف اليه الشعيرة تدريجاً. يحرك ويترك مدة ثلث ساعة على نار خفيفة الى ان تنضج الشعيرة ويجفّ اللبن ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. تُحشى كل قطعة من رقائق البسطة بمقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو.

تثنى اطراف الرقائق، تلف بشكل مستطيل ويوزع عليها ما تبقى من الزبدة واللوز ثم ترتب في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها. تقدّم ساخنة.

المقادير

- عشر كؤوس من اللبن (الحليب)
- ربع كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- كاس من اللوز
- رشّة من الملح
- نصف كاس من الزبدة
- كيلوغرام من الشعيرة الرقيقة
- عشرون قطعة من رقائق العجين (البسطة)
- كاس من اللوز المقشر





تونس

كانت تونس عبر اجيال ممرًا لفاتحين وغزاة من شعوب مختلفة، فاختلطت عاداتهم وتقاليدهم بنمط حياة السكان الاصليين. الطبخ التونسي هو أحد نتائج هذا الاختلاط الحضاري، ومنه اكتسب تنوعه وغناه وخصائصه المميزة.

من ابرز معالم الطبخ التونسي استعمال التوابل بسخاء لتطيب نكهة ورائحة اللحوم والاسماك والخضر، واكسابها الواناً جذابة.

وينفرد الطبخ التونسي بنوعية قيمته الغذائية التي استقطبت اهتمام الاختصاصيين وكانت موضوعاً لعدة دراسات علمية، شهدت على غناه بالوحدات الحرارية والمواد الباعثة للنشاط والقوة. من ابرز هذه المواد، التوابل في الاطعمة والعسل والفاكهة المجففة في اصناف الحلوى. لا بد من نصيحة لمن يرغب في تجريب الوصفات التونسية للمرة الاولى: هناك توابل حريفة وقوية المذاق قد لا يتحملها من لم يتعود تناولها، والافضل استعمالها بكميات قليلة، على ان يضيف منها من يرغبها الكمية التي تناسبه في اثناء تناوله الطعام.

ابرز الاصناف المحببة في المطبخ التونسي المقبلات التي تقدم في صحون صغيرة، وتكون موادها الاولى جد متنوعة. ويفخر المضيف التونسي بتقديم اكبر عدد ممكن من هذه الصحون المشهية. وتسبق المقبلات صحون صغيرة تحوي الفستق والبندق واللوز وسائر المكسرات الفاخرة المحمصة والمملحة. ومن شواطئ تونس المدينة يفتني المطبخ بانواع من الاسماك وثمار البحر. ولعل اطرف الاصناف هو السمك المشوي في الهواء الطلق والمقدم مع انواع الصلصات الغنية بالتوابل. الدجاج قد يحتل مكان اللحم في انواع كثيرة من البخنة. واللحوم اساس لاطباق شهيرة عالمياً اهمها المشاوي واللحوم المرافقة لساء الملوخية واصناف الكسكس. ولكون تونس بلدًا دافئاً فصل الصيف فيه مديد، اتقن التونسيون صناعة البوظة بالفاكهة المنوعة والمربطات المثجة، وافخر انواع الحلوى بالعسل.



بريك باللحم

رقائق من العجين محشوة باللحم والبقدونس والبصل والجبن

المبشور. تقدّم مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة اربعاء الساعة، مدة الطهي: ساعة.

التحضير

يرضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف اليه البقدونس والبصل. يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود ويقل في السمّن. يرفع عن النار ويهرس ثم ينثر الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً. تسخّن كمية من الزيت في مقلاة.

تفتح رقائق العجين (البريك) الواحدة تلو الاخرى وتبسط على طبق وتطوى اطرافها على شكل مربع. تحشى بملعقة كبيرة من الحشو المحضّر وتكسر فوقها بيضة ثم تثني على شكل مثلث. تقلي الرقائق في الزيت وتحتر من الجهتين. تصفى وتقدّم ساخنة مع شرائح الليمون.

يمكن الاستعاضة عن اللحم بكمية ماثلة من الطون.

المقادير

ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
ست بيضات	ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
كاس من جبن «جرويير» المبشور	قليل من الملح بحسب الرغبة
ملعقة كبيرة من سمّن نباتي	زيت زيتون
كاس من البقدونس المفروم	ست رقائق من عجين البريك (ملصوقة)
بصلة مفرومة ناعماً	Malsouka

فطائر بالمخ

البارد ثم يسلق بالماء المملح بضع دقائق. يرفع النخاع من الماء ويقطع الى شرائح. يخفق البيض بكامله مع الدقيق والجبن المبشور ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل والملح بحسب الرغبة ثم يضاف بشر الليمون ويمزج الكل جيداً. تفلس قطع النخاع في مزيج البيض. يسخّن الزيت جيداً وتقلي فيه القطع ثم ترفع وتقدّم.

نخاع بالبيض والجبن والدقيق والليمون الحامض. من المقبلات التونسية المشهية. تقدّم مقلياً ومزيجاً بالورق الخس.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: ثلاث ساعة.

المقادير

نخاعا خروف او نخاع عجل	نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
اربع بيضات	نصف ملعقة صغيرة من قشر الليمون
كاس من جبن «جرويير» المبشور	الحامض المبشور ناعماً
ملعقتان او ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق	زيت نباتي للقلي
	ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف نخاع العجل (او نخاعا الخروف) ويغسل بالماء

البيض ناعماً. يضاف اليه المصايد والأتواع. تتألف البيضة من القشرة الكلسية الغنية باملاح الكالسيوم، ثم من غشاء القشرة واخيراً من الزلال والصفار. البيض متفوق على اللحم بقيمته الغذائية، ينصح به للرضيع الذي بلغ الشهر التاسع من عمره، على أن يكون مسلوقاً فيسهل هضمه.

بريك الدانوي

رقائق مشوية باللحم والبيض والجبن. تقدّم مقلية الى جانب السلطة

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

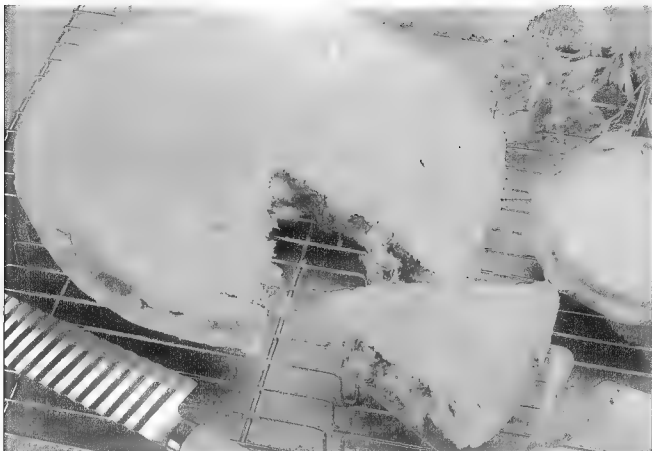
التحضير

يخلط السميد مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وزيت الزيتون وملعقتين كبيرتين من الزبدة ويفرك جيداً. تضاف اليه الخميرة ثم الماء الفاتر تدريجاً ويعجن مدة عشر دقائق. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة ليختم. يوضع اللحم المفروم في وعاء مع الملح والفلفل والبصل والزعفران وما تبقى من الزبدة. يحمر الخليط على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر ثم يرفع عن النار ويهرس. يضاف اليه الجبن واربع بيضات مسلوقة ومفتّنة وبيضتان نيّتان. تعجن العجينة من جديد لبعض الوقت ثم ترقّق جيداً وتقطع على شكل دوائر بقطر عشرة سنتيمترات. يوزّع على كل منها مقدار ملعقة كبيرة او ملعقتين من خليط اللحم ثم تطوى ويضغط على اطرافها بشوكة. تقلى الاقراص تدريجاً في الزيت الساخن حتى تجمز ثم ترفع وتصفى. تقدّم ساخنة.

المقادير

- | | |
|---|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ ربع كاس من زيت الزيتون |
| ○ ست بيضات | ○ ملعقة كبيرة من الخميرة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من جبن «بارميزان» المبشور | ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من جبن «جرويير» | ○ نصف كيلو غرام من السميد الناعم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الزعفران | ○ حبة من البصل مفرومة ناعماً |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ ماء فاتر للعجن |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود | ○ زيت نباتي للقلي |





تورته

التحضير

يخلط السميد الناعم مع الملح وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الزبدة والماء الفاتر. يعمد الكل مدة عشر دقائق ويكُوَّر العجين ثم يغطى بقطعة قماش ويترك مدة ساعة. يتقع النخاع في الماء البارد. يقشر ويسلق ويقطع الى قطع صغيرة.

يقطع لحم الخروف والقلب والكليتان والدجاجة والكبد. يتبّل الكل بالملح والفلفل ويوضع في وعاء. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة المملحة وملعقتان كبيرتان من الزيت ورشة من الزعفران. يقبّ الخليط على النار حتى يحمرّ ثم يغمر بالماء ويترك ليغلي. تحفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة. يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد ثم تضاف انواع الجبن المبشور او المقلع الى مكعبات صغيرة وثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة. يخلط الكل مع ما تبقى من البيض النقي وقليل من القرفة.

يقسم العجين الى قسمين. يرق القسم الاول بشوك ويمدّ في صينية مدهونة بالزبدة. يوزّع عليه الحشو ويغطى بالقسم الثاني من العجين ويدهن ايضا بالزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج التورته.

تقدّم التورته كاملة في طبق مزين بأوراق الخس.

لطريقة محشوة بالنخاع والكل والكبد والدجاج والبيض والجبن. تقدّم مزينة بأوراق الخس.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة وأربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ○ ربع كاس من الجبن | ○ دجاجة صغيرة |
| ○ النولندي المبشور | ○ ربع كيلوغرام من لحم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ الغنم الخزوع عظمه |
| ○ الزبدة | ○ نخاع خروف |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من | ○ كبد وزن مئة غرام |
| ○ زيت الزيتون | ○ كليتان |
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ قلب |
| ○ السميد | ○ ثمانتي بيضات |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ ربع كاس من جبن |
| ○ من الفلفل الاسود | ○ «بارميزان» المبشور |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ ربع كاس من جبن |
| ○ من القرفة | ○ «جروبير» المبشور |
| ○ رشّة من الملح | ○ رشّة من الزعفران |

صلاطة بلانكيلا

شرائح من الخبز مع الفليفلة المشوية والطماطم والطون والجبن. تقدّم مزينة بالبيض المسلوق والزيتون الاسود.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ ثلاث حبات من الفليفلة الحلو	○ ربع كاس من الزيتون الاسود الخالي من النوى
○ حبتان من الطماطم	○ ملعقة كبيرة من زهر الكبر
○ الطازجة	○ ملعقتان صغيرتان من الهريسة (الفليفلة حريفة مطحونة)
○ علبة من الطون صغيرة	○ ملعقتان كبيرتان من الخل
○ بيضتان	○ ملح بحسب الرغبة
○ ربع كاس من جبن «جرووير»	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة	○ نصف كاس من الماء
○ رغيف من الخبز الافرنجي المستطيل (صمن)	

التحضير

تسلق البيضتان جيداً وتقطعان الى شرائح. تشوى الفليفلة الحلو والطماطم على النار. تقشر وتقطع الى قطع صغيرة وتبذل بالكزبرة (التابل) وتملح. يقطع رغيف الخبز الى شرائح رقيقة. يمزج زيت الزيتون مع الهريسة والخل في وعاء صغير ويضاف اليه نصف كاس من الماء وقليل من الملح بحسب الرغبة. تغمس شرائح الخبز في المزيج ثم ترتب في طبق كبير وتوزع عليها الفليفلة والطماطم وقطعة او قطعتان من الجبن. يفتت الطون، يُغسل زهر الكبر ويصفى ويوضع كلاهما على شرائح الخبز ثم ترتب شرائح البيض المسلوق ويوزع الزيتون على سطح الطبق.

صلاطة القنارية

سلطة الارضي شوكي بالكبر ومخل الليمون الحامض والخل. تقدّم الى جانب السمك او اللحم. عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

○ ست حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)	○ ملعقة كبيرة من زهر الكبر
○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	○ ملح وقليل اسود مطحون بحسب الرغبة
○ عصير ليمونة حامضة	○ نصف ملعقة كبيرة من الخل
○ نصف حبة من مخل الليمون الحامض	

التحضير

يقشر الارضي شوكي وتنزع اوراقه. يقطع له الى حلقات رقيقة تسقى على القور بعصير الليمون. يضاف اليها زهر الكبر المغسول والمصفى ونصف ملعقة من الخل. يقطع مخلل الليمون الى قطع صغيرة جداً تضاف الى السلطة ويثر عليها الفلفل الاسود والملح. تصب فوقها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ثم تقدّم.

صلاطة بسباس

سلطة مشبهة من الشمر والطماطم والبقدونس. تقدّم مزينة بالزيتون الأخضر.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

○ خمس حبات من الشمر	○ خمسة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً
○ زيت الزيتون	○ حبة من البصل
○ جبثان من الطماطم	○ عصير ليمونة حامضة
○ الطازجة مقطعتان الى قطع صغيرة	○ قليل من الملح الاسود
○ ملح بحسب الرغبة	○ ربع كاس من الزيتون الاخضر

التحضير

يقشّر الشمر ويقطّع الى قطع صغيرة. يقطع البصل الى شرائح وتوضع مع الشمر في طبق خاص بالسلطة ثم تضاف الطماطم وينثر البقدونس المفروم. يتبل الكل بالملح والفلفل الاسود المطحون ويسقى بعصير الليمون وزيت الزيتون. يزيّن الطبق بالزيتون الاخضر ويقدم.

صلاطة فجل

سلطة تونسية غنية ومغذية. تحوي انواعاً كثيرة من الخضار. تُسقى بعصير الليمون الحامض وتقدّم مزينة بالفجل.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

○ خمسة ضلوع من الكرفس	○ حزمة كبيرة من الفجل مفسولة جيداً
○ حبة من الفليفلة الحلوة	○ وضع حبات من الزيتون الاسود
○ او الحزينة (الحرّة)	○ وضع حبات من الزيتون الاخضر
○ عصير ليمونتين حامضتين	○ بصل صغيرة
○ ملحقلن كبيرتان من زيت الزيتون	○ خمسة عثرى ضلعا من البقدونس
○ ربع ملعقة صغيرة من الملح	○ بيضتان مسلوقتان

التحضير

يقشّر الفجل ويقطّع عرضياً الى شرائح رقيقة وتوضع في وعاء مع الملح وعصير الليمون. تقطع الفليفلة إلى قطع

صغيرة، يُنقى البقدونس ويفرم خشناً ويفرم البصل والكرفس ناعماً. يُقطع الزيتون الاسود ويُزَع نوى الزيتون الاخضر. تغلط الخضار مع شرائح الفجل وعصير الليمون. يسقى الطبق بزيت الزيتون ويزيّن بحبات الفجل المقسّمة والزيتون والبيض.



البحر المتوسط. عرفه الاغريق والرومان والمصريون كنبات طبي. يستعمل طازجاً او مع السلطة والحساء والمخللات. يزرع حالياً في اوروبا وشمال ووسط اميركا وشمال افريقيا والهند واليابان والصين وغيرها.



صالطة فقوس

سلطة الخيار مع الطماطم والبصل. تزيّن بالزيتون الأخضر وتقدّم الى جانب الكفتة او الكبة او اللحم المشوي.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ○ ثلاث حبات من الخيار المتوسط الحجم | ○ ملعقة كبيرة من الخل او من عصير الليمون الحامض |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم الطازجة | ○ ملعقة صغيرة من ورق النعناع الجاف |
| ○ بصلة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من الزيتون الأخضر | ○ حبة من الفليفلة الحمراء مقطّعة الى شرائح |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون | |

التحضير

يقشّر الخيار وتقطع كل حبة منه الى اربع شرائح طولية. تقطّع الطماطم الطازجة الى قطع صغيرة والبصل الى شرائح. تخلط الخضّر في طبق خاص بالسلطة ويوزّع عليها النعناع والملح. يزيّن الطبق بالزيتون وشرائح الفليفلة الحمراء ويسقى بزيت الزيتون والخل او عصير الليمون ثم يقدم.

صالطة ربيعية

التحضير

يسلق البيض جيداً ثم يقشر. تقطع الفليفلة الى حلقات رقيقة جداً، والطماطم الى قطع صغيرة، والبصل الى شرائح. يخلط الكل في طبق خاص بالسلطة ويضاف اليه الطون المقطع والنعناع والملح والكزبرة والפלّفل والخل او عصير الليمون. تخلط السلطة جيداً وتزيّن بالزيتون وشرائح البيض ثم تسقى بزيت الزيتون وتقدم.

سلطة من الفليفلة والطماطم والزيتون والبيض. تقدّم كمصنّف من المقبلات الى جانب الاطباق الرئيسية.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ قليل من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل) | ○ ثلاث حبات من الفليفلة الحلوّة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون | ○ حبة من الفليفلة الحريفة |
| ○ ربع كأس من الزيتون الأخضر | ○ اربع حبات من الطماطم الطازجة |
| ○ ملعقة كبيرة من الخل او من عصير الليمون الحامض | ○ ثلاث بيضات |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون | ○ ملعقة صغيرة من ورق النعناع الجاف |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |
| | ○ غلبة صغيرة من الطون |



في بعض البلدان بالبندورة. يعتبرها البعض فاكهة والبعض الآخر من انواع الخضّر. يقال ان موطنها الاوّل هو البيرو. تحتوي الطماطم عل ماء وبروتين وشححيات واملاح وفيتامين «أ» و«سي» و«ب» و«ب٢».

طَبَقُ أَوَّلٍ

شربة ففّاق

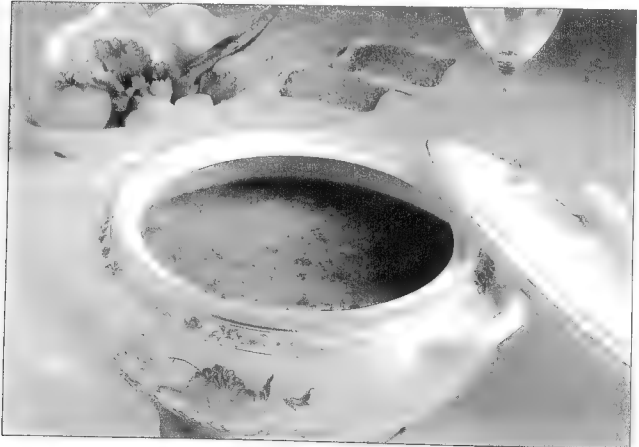
المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم البقر مقطّع مكعبات
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- كأس ونصف من الفطر المقطّع شرائح رقيقة
- كأسان من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحزينة مفرومتان
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبة من الفليفلة الحمراء الحلوة مفرومة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- رشّة من الكزبرة الجافة
- رشّة من الكمون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة

حساء الفطر مع الفليفلة واللحم. يؤكل مع الجبن المبشور
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يُقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبلًا ويضاف اللحم مع الملح والتوابل ويقلب الكل حتى يحمر.
تضاف الفليفلة والفطر ويقلب الكل على نار خفيفة ثم يصب عصير الطماطم ومرق اللحم.
يترك حتى يغلي ويضاف البقدونس والكمون ثم تخفف النار ويغطى جزئياً ويترك لمدة نصف ساعة
يضاف الليمون ويقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم.



رشته جاريه

حساء الرشته باللحم البقعة والصوب والحمر من الخبز
التوسية الشهيرة يقدم ساخناً
عند الانخفاض حيث مدة التحضير نصف ساعة مدة الطبخ
ساعة وربع مدة التلحح عشر ساعات

المقادير

• ربع كيلو غرام من اللحم	• حبة من القيقلة
• لحم البقعة (البقعة)	• الحزيلة (الحزيلة)
• شت كاس من زيت	• عشرة فصص من
• اريون	• اللوم دافولة
• ربع كيلو غرام من	• بصلة كبيرة مقطعة الى
• المعصنية، قطعة الى	• ثرايح
• قطع صغيرة (ريشة)	• شلقة صغيرة من
• نصف حبة من	• الكريرة الطمونة
• الطونس مرقوم	• نصف شلقة صغيرة
• نصف حبة من الكرفس	• من سمون القيقلة
• نصف كاس من الحنظل	• المراء الطولة
• نصف كاس من البقول	• ملح ولفل اسود
• نصف كيلو غرام من	• بصب الرخبة
• المعصنة الطويلة	• شلقة صغيرة من
• خمس حبات من	• للحمص الحنظل
• القيقلة الطولة	• للحمص

التحضير

يقطع لحم اللحم الى قطع صغيرة ترسع في وعاء ويضاف
اليه الفلفل والسمون الحنظل والكريرة والثرايح ينثر الكرفس
والحمص ويوصل كل منهما ثم يطلع مدة ليلة كاملة
يصفى الزيت ينثر به حبوب اللحم يضاف اليه البصل
ويقل حتى يحمز يضاف صمغ اللطاف والمسمون الطويلة
والحمص والثرايح مع ماء البقعة ويصفى الكرفس والكريرة
والفلفل تصب مت كرفس من الماء فوق الحنظل ويترك يثلي
حتى يصفى اللحم والسمون ينثر الكرفس من الملح بحسب
الرخبة

تقلق حبات القيقلة بسكي حادة وتقطع من الشلح ثم
تضاف مع المعصنية لقطع اللحم الى الحساء ويتابع الطبخ مدة
ثلاث ساعات

يقدم الحنظل ساخناً

حساء بالسعيد واللحم والكراويا والكَبَر. يضاف اليه البيض وعصير الليمون الحامض. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

ربع كيلوغرام من اللحم	حبة من مخمل الليمون
المقدد مقطع الى قطع صغيرة	مقطعة الى شرائح
ثلث كاس من زيت الزيتون	ستة فصوص من الثوم
كاس من السعيد	نصف ملعقة صغيرة من الكراويا المطحونة
الخبث	نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة
ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)	الحمرء
ملعقة كبيرة من زهر الكَبَر	ملعقتان صغيرتان من النعناع الجاف
بيضة	ملح بحسب الرغبة
	عصير ليمونة حامضة
	اربع كؤوس من الماء

التحضير

يسخن الزيت ويضاف اليه اللحم المقدد وصلصة الطماطم وفصوص الثوم المدقوقة والكراويا ومسحوق الفليفلة الحمرء والملح. يخلط الكل جيداً. يفرغ الخليط بالماء ويترك ليطهى حتى ينضج اللحم. يضاف زهر الكبر واربع كؤوس من الماء ومخلل الليمون. يترك الخليط ليغلي ثم يضاف اليه السعيد تدريجاً مع التحريك بملعقة خشبية. يوزع عليه النعناع ويتابع الطهو مدة خمس عشرة الى عشرين دقيقة على نار خفيفة. يصب الحساء في طبق عميق، تمزج بيضة كاملة مع عصير الليمون وتوزع على سطحه. يقدم الطبق ساخناً.

برودو بالحوث

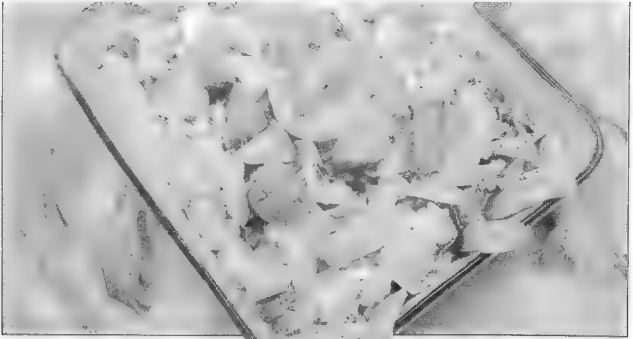
التحضير

ينقى كل من البقدونس والكرفس. يغسل ويحزم. يقطع الجزر الى قطع صغيرة والبصل الى شرائح ويوضع الكل في وعاء. يسقى الخليط بالزيت ويتبكل بالملح والفلفل.
تضاف اليه فصوص الثوم وصلصة الطماطم والبطاطا والفليفلة. يوضع الكل على نار خفيفة ويترك ليطهى ثم تضاف ست كؤوس من الماء ويترك الحساء على النار مدة نصف ساعة.
ينظف السمك ويتبكل بالملح والفلفل الاسود والزعفران والكُمون. يضاف الى الحساء ويتابع الطهو. ترفع حزمة البقدونس والكرفس. يرفع السمك وتقطع رؤوسه. ثم ينزع حسكه، يلقى ناعماً جداً ويوضع في طبق خاص بالحساء.
يطحن الجزر والبطاطا في مطحنة الخضر. تضاف الخضر المهروسة إلى الحساء. يقطع الخبز الى شرائح رقيقة تحمص في الفرن.
يسخن الحساء ويصب في الطبق عبر مصفاة ناعمة. يزين بشرائح الخبز المحمص ويقدم.

حساء السمك بالخضر والزعران والكُمون. يقدم مزيناً بقطع الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

كيلوغرام من السمك الصغير	ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
قليل من الزعفران	ملح وفلفل اسود
ثلث كاس من زيت الزيتون	بحسب الرغبة
عشرة فصوص من البقدونس	حبة من الفليفلة الحلوة
عشرة فصوص من الكرفس	مقطعة الى قطع صغيرة
صلصة متوسطة الحجم	ملعقة صغيرة من الكُمون
ستة فصوص من الليمون	حبة من البطاطا مقطعة
مدقوقة	الى قطع صغيرة
حبتان من الجزر	رغيف من الخبز
	ست كؤوس من الماء



حارم

حساء باللحم المقدد والخضر وقطع العجين، من الاطباق
التوسنية الأولى. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

يخلط السميد والملح وقطعة صغيرة من الخميرة في وعاء.
يصب الماء تدريجاً ويعجن حتى يتماسك. يترك العجين ليختمر
مدة ساعتين تقريباً. تؤخذ قطعة من العجين بحجم حبة الجوز
وتعلس بين راحتي اليدين للحصول على لفافة بحجم
السباغيتي (المعرونة). يمسك طرف هذه اللفافة باليد
اليسرى وتقتطع منها قطعة صغيرة بإبهام وسبابة اليد اليمنى
مع الاستمرار في تلميس القطعة وتديرها للحصول على حبة
بشكل حبة الصنوبر وسماكتها. تترك القطع لتسقط على طاولة
أو على منخل مقلوب وهكذا حتى تنتهي كمية العجين. تعرض
هذه القطع للهواء في مكان جاف.

يقطع اللحم ويوضع في وعاء. يضاف اليه الملح والفلفل
والنعناع الاخضر المقطع او النعناع المجفف وكمية صغيرة من
الهريسة ومسحوق الفليفلة. تقطع الطماطم الطازجة والبصلة
وتضاف مع البازلاء وصلصة الطماطم والزيت والبقونس
والكرفس. يخلط الكل ويحرر مدة عشر دقائق. يضاف اليه
الماء ويترك ليغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج
اللحم.

تضاف الحلالا وقلوب الارضي شوكي ويترك الخليط يغلي
مدة عشرين دقيقة حتى ينضج. تضاف الفليفلة الخضراء
وقليل من النعناع الاخضر. يرفع الوعاء عن النار ويقدم
ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كيلو غرام | ○ ثلاث حبات من الارضي |
| من لحم الخروف او | شوكي (الخرشوف) |
| لحم المقدد | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ نصف كاس من زيت | صلصة الطماطم المكثفة |
| نباتي | (ربا) |
| ○ كاسان ونصف من | ○ ثلاث حبات من الطماطم |
| السميد الناعم | الطازجة |
| ○ قطعة صغيرة من | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| الخميرة | من الهريسة (صلصة |
| ○ نصف حزمة من | الفليفلة) |
| البقونس مفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ نصف حزمة من الكرفس | من الفلفل الاسود |
| مفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ بصلة كبيرة | من مسحوق الفليفلة |
| ○ ثلاثة ضلوع من | الحمراء الحلوة |
| النعناع الاخضر او | ○ خمس حبات من |
| نصف مغلف من | الفليفلة الخضراء |
| النعناع المجفف | مقطعة |
| ○ ربع كيلو غرام من | ○ ملح بحسب الرغبة |
| البازلاء (او بسلة) | ○ ماء بحسب الحاجة |



لباني

حساء الحمص بالفليفلة الحريفة والكمن والثوم. يقدّم الى جانب شرائح الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

التحضير

ينقى الحمص. يغسل وينقع في الليلة السابقة لطهوه. يسلق الحمص في عشر كؤوس من الماء ويترك على النار حتى ينضج جيداً. تضاف الفليفلة المهروسة وفصوص الثوم المدقوقة وملعقة صغيرة من الكمن والملح. يخلط الكل ويترك ليطهى بعض الوقت ثم يرفع عن النار. يسقى الخليط بزيت الزيتون وعصير الليمون. يصبّ في وعاء خاص بالحساء ويقدم.

المقادير

○ كيلو غرام من الحمص	○ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحريفة
○ كأس من زيت الزيتون	○ المهروسة (هريسة)
○ عشرة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ملعقة صغيرة من حب الكمن
○ عصير ليمونتين حامضتين	○ ملح بحسب الرغبة

رشة جاريه ربيعية

المقادير

○ ربع كيلو غرام من القديد	○ نصف كيلو غرام من لحم غنم مقدّد
○ خمس حبات من الزيتون	○ ملح
○ ربع كيلو غرام من العصائبيّة المقطّعة الى قطع صغيرة (رشة)	○ عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
○ نصف حزمة من البقدونس	○ بصلة كبيرة مقطّعة الى شرائح
○ نصف حزمة من الكرفس	○ ربع كيلو غرام من الجزاء الخضراء
○ ربع كيلو غرام من مسحوق الكزبرة الجافة	○ ثلاث حبات من لبّ الارضي شوكي المقطّع الى قطع صغيرة
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوّة	○ ملح ولفل اسود بحسب الرغبة
○ ملح ولفل اسود بحسب الرغبة	

حساء اللحم المقدّد والخضر والرشة من الأطباق التونسية الأولى. يقدّم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة. يوضع في وعاء ويضاف اليه الملح والفلفل والتنعناع المجفّف والكزبرة والثوم المدقوق. يسخّن الزيت ويقلّب فيه اللحم والبصل ويقلب حتى يحمرّ ثم يضاف عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والبازلاء وضلوع الكرفس والبقدونس المفروم. تصبّ ست كؤوس من الماء فوق الخليط ويترك ليغلي حتى ينضج اللحم، ينثر المزيد من الملح. تضاف الارضي شوكي ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. تشقّ حبات الفليفلة بسكين وتدخل من الداخل ثم تضاف الى الحساء مع العصائبيّة المقطّعة ويترك على النار مدة ثلاث ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.

عجة بالكعابر

كرات من اللحم بالطماطم والفليفلة والبيض. تكسبها التوابل نكهة لذيدة. تقدم مع شرائح الخبز.
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يُنَبِّل اللحم باللحم والفلفل الاسود والكزبرة والتنعاع المجفف ويقطع الى كرات بحجم حبة الجوز ويترك جانباً.
يسخن الزيت في وعاء ويضاف اليه حب الكراويا المنقى والزوم المقشر والطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل. يترك الخليط على نار خفيفة ثم تصب فوقه كاس من الماء وتوضع فيه كرات اللحم. يتابع الطهو حتى يقارب الخليط النضج.
تضاف الفليفلة الحلوة والحريفة ويطهى الخليط من جديد على نار خفيفة مدة خمس عشرة دقيقة. يكسر البيض ويضاف الى الخليط ويترك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار.
تقدم العجة ساخنة أو باردة على شرائح من لب الخبز.
يمكن الاستعاضة عن اللحم بسمك الطون أو سمك الرنكة المدخن أو المرغيز (نوع من النقائق) أو النخاع.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ حبة من الفليفلة الحريفة مقطعة الى حلقات رقيقة |
| ○ ست بيضات | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود |
| ○ ربع كاس من زيت الزيتون | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب) | ○ عشرة فصوص من الثوم |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم الطازجة مقطعة الى قطع صغيرة | ○ ملعقة صغيرة من حب الكراويا |
| ○ اربع حبات من الفليفلة الحلوة مقطعة الى حلقات رقيقة | ○ ملعقتان كبيرتان من ورق النعناع المجفف |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |





كفتاجي بالكبد

طبق من العجة بالبطاطا والكبد والفليفلة والثوم. يقدم إلى جانب الخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: ساعة.

التحضير

تقشر البطاطا وتغسل، تقطع إلى شرائح. تشق حبات الفليفلة ويغزغ بزرها. تقطع حبات الطماطم والكوسا. ينزع قشر الكبد ويقطع. يتبل بالملح والبهار والكمون والكزبرة والخل والفلفل الأحمر.

يسخن الزيت في وعاء، تقلي فيه شرائح البطاطا ثم ترفع من الوعاء، تقلي حبات الكوسا المقطعة وترفع من الزيت. ثم تقلي قطع الفليفلة.

يوضع قليل من الزيت في وعاء نظيف وتقلي فيه قطع الكبد حتى تنضج. تضاف البطاطا والكوسا والفليفلة المقلية، يحرك الكل ثم يكسر البيض في وسط الخليط. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع الطماطم.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من الكمون | ○ أربع حبات من البطاطا |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة | ○ أربع بيضات |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخل | ○ نصف كيلوغرام من كبد العجل |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف | ○ أربع حبات من الفليفلة |
| | ○ زيت نباتي للقلي |
| | ○ أربع حبات من الكوسا |
| | ○ حبتان من الطماطم |
| | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

الفخذ المحشي في الكوشة

فخذ محشو بالخبز والبيض واللحم والبصل. يقدم مع الصلصة والبطاطا المحمّرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

ينزع الدهن عن الفخذ. يشقّ طولياً وينزع عظمه ليأخذ شكل كيس. يفرك اللحم بالملح والفلفل الاسود ويترك جانباً. يفتت لبّ الخبز. تسلق بيضتان بالماء ثم تقطعان الى قطع صغيرة وتخفق البيضتان الباقيتان. يخلط الكل مع اللحم المفروم والبصل. يملح الخليط ويهرّس. يحشي الفخذ بالحشو المحضر. يربط بخيط ثم يدهن بالزبدة ويوضع في صينية خاصة بالفرن. يصبّ كأس من الماء ويطهى اللحم في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة، يقلّب في اثنائها مرتين او ثلاث مرات ويسقي من حين الى آخر بقليل من المرق. تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة الى الصينية مع الجبن المبشور ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يرفع اللحم ويقطّع الى حلقات سميكة ومتساوية ترتّب مع البطاطا في طبق التقديم وتوزّع عليها الصلصة المتبقية.

المقادير

- فخذ ضأن كامل
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الجبن الاصفر المبشور (جروبير)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- قطعتان من الخبز الافرنجي البالت
- اربع بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الملوّنة
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة ناعماً

مصلي علوش

فخذ خروف بالشوم مع البطاطا والفليفلة والطماطم. يقدم الى جانب اطباق السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- فخذ خروف
- خمسة فصوص من الثوم
- حبة من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ربع كأس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى شرائح
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة

التحضير

عدة. تقشّر فصوص الثوم وتقطع طولياً ثم تحشى بها شقوق الفخذ. يقطع البصل الى شرائح ويترك جانباً. تقشر البطاطا وتقطع الى قطع كبيرة. تتبل بالملح والفلفل الاسود ثم ترتّب مع الفخذ في طبق خاص بالفرن. يضاف البصل والزيت والزبدة الى الطبق وتوزّع على سطحه الطماطم وشرائح الفليفلة الخضراء وعصير الليمون. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف حتى ينضج الخليط. يقدم الطبق ساخناً.

يفسل الفخذ جيداً. يتبل بالملح والفلفل ويشقّ في اماكن

البنادق

كرات من اللحم بالتوابل، لها نكهة خاصة. تقدّم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل) |
| ○ كأس من زيت الزيتون | ○ نصف ملعقة صغيرة من الهريسة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود | ○ نصف ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من النعناع المجفّف | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

يوضع اللحم المفروم في وعاء. تضاف اليه التوابل والملح ويخلط جيداً. يقطع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز. يصبّ كاسان من الماء وآخر من الزيت في وعاء ويترك حتى يغلي. تضاف اليه كرات اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة حتى تنضج. تقدّم هذه الكرات ساخنة او باردة ومغطاة بزيت الطهو، كما يمكن حفظها مدة اسابيع قبل التقديم.



طاجين سبناخ

طبق رئيسي من اللحم والسبانخ والبيض والخبز الاقترجي.
يُقدّم مزيناً بأوراق الخس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة التلق: عشر ساعات.

التحضير

ينقى السبانخ. يغسل ويسلق في الماء ثم يعصر.
تتقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. ينزع العظم من اللحم ويقطع الى قطع صغيرة. يملح ويضاف اليه الفلفل الاسود والفاصولياء والبصل ومسحوق الفليفلة الحمراء. يقلب الخليط بالزيت على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه صلصة الطماطم ويغمر بالماء ويترك ليغلي على نار قوية مدة نصف ساعة ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم. يرفع الوعاء عن النار ثم يؤخذ قسم من المرق ويوضع في وعاء ويترك الباقي ليبرد. يبشر لبّ الخبز وينخل في مصفاة ناعمة ثم يضاف الى المرق مع الجبن والسبانخ والفلفل والملح. يضغط الكل مع البيض ثم يرتّب الخليط في طبق خاص بالفرن. يدخل الى الفرن ويترك لينضج ويتبخر السائل. يُخرج من الفرن وتضاف اليه الزبدة.
يقدّم الطاجين قطعة واحدة أو مقطعة، ويزين بأوراق الخس. يُقدّم المرق الى جانبه.
يمكن الاستعاضة عن السبانخ بالبقدونس أو الجبن.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم	○ هزمتان من السبانخ (نصف كيلوغرام)
○ اربع عشرة بيضة	○ حبة من البصل مفرومة ناعماً
○ ربع كاس من جبن «سويسر» (صلقية) أو «برميزان» المبشور	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ او من سمّن نباتي	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
○ ربع كاس من زيت نباتي	○ نصف كاس من لبّ الخبز الاقترجي
○ ربع كاس من الفاصولياء المجففة	
○ ملح بحسب الرغبة	

الجانوية

طبق من اللحم مع البامياء والطماطم والفليفلة. تكثر فيه التوابل. يُقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

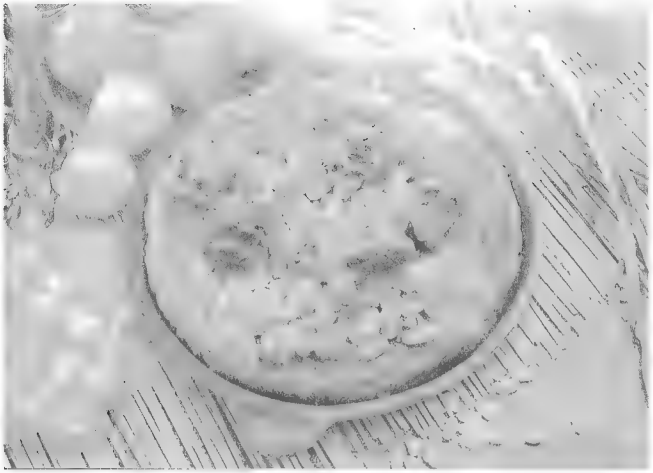
التحضير

يقطع اللحم ويتبرّد بالملح والفلفل الاسود والكزبرة والفليفلة الحمراء.
تقطع حبات من البصل الى قطع كبيرة ويضاف اليها الزيت وتقلب على النار بضع دقائق حتى تحمر. تضاف خمس حبات من الطماطم المفرومة واللحم وصلصة الطماطم ويغمر الخليط بالماء ويترك على النار مدة نصف ساعة.
تفصل البامياء بالماء البارد وتقطع ثم تضاف الى الخليط مع حبة البصل غير المقطعة يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. تضاف الفليفلة الخضراء وحبة الطماطم المفرومة. يترك بضع دقائق على النار ثم يرفع ويُقدّم.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم العجل	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ ربع كاس من زيت الزيتون	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلو
○ ربع كيلوغرام من البامياء الطازجة، او علبه محفوظة من البامياء	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (التابل)
○ ثلاث حبات من البصل	○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحلو او الحريفة مقطعة
○ مملعتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ ست حبات من الطماطم الطازجة مقشرة ومقطعة
○ ملح بحسب الرغبة	





طاجين الصلابة

التحضير

تفسل الفليفلة والطماطم. يشوى كل منهما ثم يقطع الى قطع صغيرة. تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. يجرد اللحم من العظم ويقطع الى قطع صغيرة، يمسح ويضاف اليه الفلفل الاسود والفاصولياء والبصل ومسحوق الفليفلة الحمراء. يحمر الخليط بالزيت مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه صلصة الطماطم ويغمر بالماء ويترك ليغلي على نار قوية مدة نصف ساعة ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم.

يرفع الوعاء عن النار. يصب كأس من المرق في وعاء. يبشر لب الخبز وينخل بمخل من السلك الناعم ثم يضاف إلى كأس المرق مع قطع الفليفلة والطماطم والجبن المبشور والفلفل والملح.

يخاط الكل بالبيض. يرتب الخليط في طبق خاص. يدخل الى الفرن ويترك فيه حتى ينضج ويتبخر السائل، يخرج وتضاف اليه الزبدة.

يقدم التاجين قطعة واحدة أو مقطعا ويزين بأوراق الخس. يقدم المرق الى جانبه.

طبق رئيسي يحوي اللحم والفليفلة والطماطم والخبز الانرجي والبيض. يقدم مزيناً بأوراق الخس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

○ نصف كيلو غرام من اللحم	○ نصف كيلو غرام من الطماطم
○ الغنم	
○ اربع عشرة بيضة	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ ربع كاس من جبن	○ ملعقة كبيرة من صلصة
○ بلوميزان، المبشور	○ الطماطم المكثفة (رب)
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من
○ او من سمّن نباتي	○ الفلفل الاسود
○ ربع كاس من زيت	○ نصف ملعقة صغيرة
○ نباتي	○ من مسحوق الفليفلة
○ ربع كاس من	○ الحمراء
○ الفاصولياء المحققة	○ نصف كاس من لب
○ اربع حبات من الفليفلة	○ الخبز الانرجي
○ الخضراء	○ ملح بحسب الرغبة

مرمر

طبق رئيسي من اللحم والفاصولياء المجففة والقليلة والطماطم.
يقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم او الدجاج	○ نصف ملعقة صغيرة من الخل الاسود
○ ثلاثة ارباع كاس من الفاصولياء المجففة او	○ ملح بحسب الرغبة
نصف كاس من الحمص	○ ست حبات من الفليفلة الخضراء
○ ربع كاس من زيت الزيتون	○ نصف كيلوغرام من الطماطم الطازجة
○ ثلاث حبات من البصل	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
○ صلصة الطماطم المكثفة (رب)	

التحضير

يقطع اللحم ويتبل بالملح والخل الاسود وتقلل من مسحوق الفليفلة الحمراء، يقطع البصل الى قطع كبيرة وتضاف اليه الفاصولياء المجففة او الحمص الذي يتقع قبل يوم من طهوه، والزيت، ويحمر مدة دقيقتين او ثلاث ثم تضاف صلصة الطماطم ويغمر الخليط بالماء. يترك ليطهى وتضاف الطماطم الطازجة المقطعة. تقطع الفليفلة الى شرائح طولية وتوزع على الخليط. يترك على النار بضع دقائق ثم يرفع ويقدم ساخناً.

ملوخية

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر المقطع (يفضل العروق)	○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة الجافة (القال)
○ كاس من الملوخية المطحونة	○ ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
○ كاس من زيت نباتي	○ حبة من الطماطم
○ خمس اوراق من الغار	○ الطازجة مقشرة ومقطعة
○ ملح بحسب الرغبة	○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
○ عشرة لصوص من الثوم	○ نصف ملعقة صغيرة من الخل الاسود
○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود	○ ملعقتان كبيرتان من النعناع
○ حبتان من البصل	○ الحريفة او الحلوة بحسب الرغبة

ملوخية باللحم والفليفلة الخضراء والتوابل. من الاطباق التونسية الشهيرة. تقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربع ساعات.

التحضير

يغلى الماء في وعاء كبير. تخلط الملوخية مع الزيت في وعاء آخر ثم توضع على النار وتضاف اليها بصلصة مفرومة ناعماً. يترك الخليط حتى يغلي مع الاستمرار في التحريك. يصب الماء الساخن فوق الملوخية وتترك لتطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل الاسود والكزبرة والثوم والنعناع المجفف والهريرة والطماطم وصلصة الطماطم المكثفة وورق الغار. يتابع الطهو مدة ثلاث ساعات ونصف حتى ينضج اللحم ويتبخر السائل ويطفو الزيت على سطح الطبق. تضاف الفليفلة الخضراء وحبة البصل.
تقدم الملوخية ساخنة.

طاجين الخضرة

طبق رئيسي غني جداً بالخضر. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة التخمير: عشر ساعات.

التحضير

تنقع الفاصولياء بالماء مدة عشر ساعات. تغسل وتصفى.
تسلق مدة ربع ساعة وتكرر تصفيتها ثم تغسل. ينقى العدس من الشوائب ويغسل. يضاف إلى الفاصولياء وثلاث كؤوس من مرق الدجاج ويوضع الخليط على النار مدة الساعة.
تفرم الفليفلة ناعماً، يقطر الجزر ويقطع إلى حلقات، يقطر الباذنجان والبطاطا ويقطعان إلى مكعبات صغيرة. يقطع البصل والكراث إلى قطع متوسطة الحجم.
يسخن السمن وتضاف إليه الفليفلة والجزر والقرنبيط والباذنجان والبصل والكراث ويقطّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة حتى تطرى الخضرة.
توضع الخضرة المقلية في صينية كبيرة مع العدس والفاصولياء وباقي مرق الدجاج ثم يضاف الكمون والكزبرة والثوم وورق الغار وعصير الطماطم والملح والفلفل ويقطّب الكل جيداً.
تدخل الصينية إلى فرن ساخن مدة تراوح بين ثلاثة أرباع الساعة وساعة حتى ينضج الخليط.
يقدم الطاجين ساخناً.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- كأس من العدس الأصفر
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- حبة من الفليفلة الخضراء
- حبة من الفليفلة الحمراء
- ورقتان من الغار
- حبتان من الجزر
- ربع حبة من القرنبيط المتوسط الحجم
- حبتان من الباذنجان
- أربعة ضلوع من البصل الأخضر
- بصلة مفرومة ناعماً
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- حبة من البطاطا
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كأس ونصف من عصير الطماطم

طاجين جلبانة

طبق من اللحم مع البازلاء. يكسبه الزعفران نكهة لذيذة. يقدم إلى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو الضأن
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- ربع كأس من زيت الزيتون
- قليل من الزعفران
- ملح بحسب الرغبة
- كيلوغرام من حبوب البازلاء الخضراء أو علبه من البازلاء المحفوظة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التحضير

يقطع اللحم ويتبل بالملح والفلفل الاسود والزعفران. يضاف إليه البصل والزيت ويوضع البوعاء على النار. يقطّب الخليط مدة ثلاث دقائق ويغمر بالماء ويترك حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.
تضاف البازلاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. تضاف الزبدة ويخلط الكل.
يقدم الطبق ساخناً.



كسكسي بالناني

كسكس بالسك والخضر والحَمَص. يتَمَيَّز بمذاقه الحَرِيف.
يَقْدَم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف

المقادير

○ كيلوغرام من السمك (البوري أو المارو)	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المَكثَّفة (رَبِّ)
○ نصف كاس من زيت نباتي	○ ملعقة كبيرة من الهريسة (صلصة الفليفلة)
○ نصف كيلوغرام من الكسكس	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
○ ربع كاس من الحَمَص المنقوع	○ الحمراء
○ ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً	○ نصف ملعقة كبيرة من الكُثُون
○ اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحزيلة	○ ملعقة صغيرة من الزبدة
○ ثلاث حبات من الكوسا مقطعة	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ ملح بحسب الرغبة	○ حبتان من البطاطا مقطعتان
○ نصف ملعقة صغيرة من القرقة	

التحضير

يُنظف السمك، وتُنزع احشائه. يتبل بالملح والفلفل الاسود.
وقليل من الكمون ومسحوق الفليفلة الحمراء. يترك جانباً، يقلى
البصل المفروم بالزيت في وعاء حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف
اليه صلصة الطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والهريسة
الممزوجة مع قليل من الماء والفليفلة الخضراء والحَمَص. يترك
الخليط ليغلي ثم تخفف النار وترفع الفليفلة الخضراء من
الوعاء بعد ثلاث دقائق.

يوضع الكسكس في وعاء كبير، يضاف اليه قليل من الملح
وملعقة كبيرة من الزيت وكأس من الماء الساخن ويقلب مدة
ثلاث ثوان. تُقلب حبوب الكسكس في المصفاة من دون ان
يضغط عليها. توضع المصفاة فوق وعاء الحَمَص ويترك
الكسكس على نار خفيفة مدة نصف ساعة ليطهى على بخار
المرق. ترفع المصفاة وتوضع فوق وعاء ويرش عليها ربع كاس
من الماء ويقلب الكسكس في وعاء كبير بملعقة كبيرة. يحرك ثم

يعاد الى المصفاة. يقطع السمك الى شرائح ويضاف الى الوعاء
مع الكوسا والبطاطا ثم توضع المصفاة من جديد فوق الوعاء
ويتابع الطهو حتى ينضج خليط السمك والخضر. يوضع
الكسكس في وعاء كبير وينثر عليه ما تبقى من الكُثُون. يحرك
ويسقى بقليل من المرق الساخن ثم يضاف الفلفل والقرقة
وملعقة صغيرة من الزبدة ويخلط الكل جيداً.
يصب الكسكس في طبق التقديم ويسقى بالمرق الساخن
ويزين بالسك والخضر والحَمَص والفليفلة ثم يقدم. يصب
المرق المتبقي في وعاء عميق ويقدم الى جانب الكسكس.



الكسكي التونسي

كسكس باللحم والخضر والحمص. من الاطباق التونسية الشهيرة. يقدم الى جانب المرق الحضر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم	○ ثلاثة ارباع كاس من الحمص المنقوع
○ حبتان من الفليفلة	○ ملعقة صغيرة من الزبدة او سمن نباتي
○ نصف كيلوغرام من الكسكس	○ ثلث كاس من زيت نباتي
○ ثمانى حبات من الجزر	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ حبة من الملفوف	○ خمسة حبات من اللفت
○ اربع حبات من الكوسا	○ قليل من براعم الورد المطحونة
○ نصف حبة من البطاطا	○ صلصة الطماطم المحلاة (رب)
○ نصف علبة من الخرشوف (ارضي شوكي)	○ ملح بحسب الرغبة



الخليط بالماء. توضع المصفاة فوق الوعاء ويترك الخليط ليطهى على نار خفيفة مدة ساعة.

ترفع المصفاة وتوضع فوق وعاء ويرش عليها ربع كاس من الماء. يُقلب الكسكس في وعاء كبير بملقعة كبيرة ويحرك ثم يعاد الى المصفاة. يضاف الملفوف وحبة البصل والبطاطا والكوسا الى الوعاء ويعاد وضع المصفاة من جديد فوقه. يتابع الطهو حتى ينضج الحمص والخضر.

يوضع الكسكس في وعاء كبير ويسقى بقليل من المرق الساخن ويضاف اليه الفلفل والقرفة مع ملعقة صغيرة من الزبدة او السمن وقليل من براعم الورد المطحونة. يخلط الكل جيداً.

يصبّ الكسكس في طبق التقديم ويسقى بالمرق الساخن ويبرّن بالخضر واللحم والفليفلة ثم يقدم.

يصبّ المرق المتبقى في وعاء عميق ويقدم الى جانب الكسكس.

ملاحظة: الوعاء الخاص بطهو الكسكس يتألف من قسمين: اولهما مصفاة لطهو الكسكس (السميد) والثاني لطهو الخضر.

التحضير

يوضع الكسكس في وعاء كبير ويضاف اليه قليل من الملح وملقعة كبيرة من الزيت ونصف كاس من الماء الساخن ويقلب الكل مدة ثلاث ثوان. تُقلب حبوب الكسكس في المصفاة من دون ان يضغط عليها.

تغسل الخضر وتغسّس في وعاء مليء بالماء. يوضع اللحم في وعاء آخر وتضاف اليه ملعقة من الملح والفلفل والحمص وصلصة الطماطم.

تفرم حبتان من البصل وتضافان الى الخليط مع الفليفلة والخضراء وما تبقى من الزيت. يحمر الخليط مدة ثلاث دقائق ثم ترفع الفليفلة. يضاف الجزر واللفت والخرشوف ويفرم

بقلاوة الباي

بقلاوة باللوز والبندق والفسق. من الحلويات التونسية الشهية. تقدّم مع القطر مزيّنة بالسكر الناعم. عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللوز	○ نصف كاس من السكر الناعم
○ نصف كيلوغرام من الفسق المقشر	○ ملعقتان كبيرتان من النخالة
○ نصف كيلوغرام من حبّ البندق	○ ربع كاس من ماء ابرة الراعي Geranium
○ كيلوغرام من قطع السكر	○ القطر
○ تسع بيضات	○ ملون احمر خاص بالطعام

بالسكر الناعم وتترك مدة عشر دقائق ثم تقدّم على طبق مزين بالياسمين او بزهر البرتقال. يمكن الاستعاضة عن الفسق بعجينة اللوز وصبغ احدى طبقات العجين الثلاث بملون اخضر خاص بالطعام.



التحضير

ينقع اللوز في الماء الساخن. يقشّر ويترك ليصفى ثم يهرس ناعماً مع ثلث كمية قطع السكر وينخل في مصفاة من السلك دقيقة الثقب. تضاف اليه ثلاث بيضات كاملة نيئة وملعقتان كبيرتان من ماء «ابرة الراعي» المقطّر وقليل من ملون الطعام. يمزج الخليط للحصول على عجينة متجانسة تترك جانباً.

ينقى حبّ البندق ويهرس جيداً مع ثلث كمية قطع السكر وينخل. تضاف اليه ثلاث بيضات نيئة ويُطَيَّب ثم تُصنع منه عجينة شبيهة بالعجينة السابقة.

ينقى الفسق ويهرس أيضاً مع ما تبقى من قطع السكر ويضاف باقي البيض ويُطَيَّب وتصنع منه عجينة بالطريقة نفسها.

ترش الصينية واسعة بطبقة من النخالة وتغطى بورق المينيوم. تمّذ الكميات الثلاث من عجينة الفاكهة المجففة، بشوك، سماكة كلّ منها سنتيمتراً واحداً، وتوضع الواحدة فوق الأخرى ويضغط عليها كي تتماسك جيداً ثم توضع في الصينية وتغطى بورق المينيوم وبطبقة سميكة من النخالة. تطهى في الفرن على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تترك لتبرد حتى اليوم التالي. يرفع ورق الالينيوم والنخالة. توضع الحلوى على طاولة وتقطع بسكين الى معينات. تغطس المعينات في القطر الواحد تلو الآخر. تغطى

عصيدة بالزقوقو

حلوى بحبّ الصنوبر والدقيق والسكر الناعم. تقدّم مع القشدة ومزينة بالمكسرات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى حبّ الصنوبر ويوضع في مصفاة. يغسل تحت الماء ويهرس. تضاف إليه ثمانى كؤوس من الماء ويمزج جيداً. يصفى المزيج بمصفاة من السلك دقيقة الثقوب أو بقطعة قماش. يعصر جيداً ويحتفظ بالسائل. ينخل الدقيق ويضاف إلى السائل. يصفى المزيج مرة ثانية ويوضع على النار ويحرك باستمرار بملقعة خشبية حتى يغلي ثم يضاف نصف كمية السكر الناعم ويتابع التحريك إلى أن يشن المزيج. ترفع العصيدة عن النار وتصبّ في أطباق زجاجية صغيرة أو في طبق زجاجي دائري كبير. تحضر القشدة كالآتي: يمزج اللبن الطازج أو علية من اللبن المكثف مع ما تبقي من السكر الناعم وخمس ملاعق كبيرة من النشاء وصفار البيض. يطيب المزيج بماء نبات «أبرة الراعي» للقطر أو الفانيليا. تغطي العصيدة بطبقة من القشدة وتزين بالفستق والبندق المطهر وحبّ الصنوبر.

المقادير

○ كاسان من اللبن	○ صفار ست بيضات
○ (الحليب) الطازج	○ ربع كاس من الفستق
○ علية من اللبن	○ للمزيّن
○ (الحليب) المكثف	○ ربع كاس من حب
○ نصف كيلوغرام من	○ الصنوبر للمزيّن
○ الدقيق	○ ربع كاس من البنق
○ خمس ملاعق كبيرة من	○ المقشر للمزيّن
○ النشاء	○ ملعقتان كبيرتان من ماء
○ نصف كيلوغرام من	○ ابرة الراعي Géranium
○ السكر الناعم	○ المطهر
○ نصف كيلوغرام من حبّ	○ ثمانى كؤوس من الماء
○ الصنوبر	

كعك الورقة

كعك محشو باللوز والسكر. يقدّم مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرامان ونصف	○ ثلاثة أرباع كيلوغرام
○ الكيلوغرام من الدقيق	○ من السكر
○ ثلاثة أرباع كيلوغرام	○ ملعقتان كبيرتان من ماء
○ من سمن نباتي	○ للزينة
○ كيلوغرام من اللوز	○ ماء فاتر للمعجن
○ مقشر	

التحضير

يُغلى الماء ويوضع فيه اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر

ويطحن مع السكر. يصفى الخليط بمصفاة. يضاف إليه ماء الورد ويعجن حتى تتشكل عجينة لينة. يخلط الدقيق مع السمن وقليل من الماء الفاتر ويعجن حتى يتماسك. يقطع العجين إلى قطع بحجم حبة البرتقال، تمجن من جديد مع إضافة الماء الفاتر تدريجاً حتى تصبح لينة. تكرر العملية ست أو سبع مرات. ترقى قطع العجين وتقطع على شكل مستطيلات بطول ١٨ سنتيمتراً وعرض ٨ سنتيمترات. توزّع عجينة اللوز على طرف كل فطيرة ثم تلتف وتقطع قطعاً بطول ٨ سنتيمترات وتلتصق على شكل دائرة. يربّط الكعك وسط طبق مدهون بالزيت. يخبز الكعك في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.





عصيدة بالبندق

حلوى بالبندق المحمص. من الاصناف التونسية اللذيذة. تقدّم مغطاة بالقشدة ومزينة بالمكسرات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر البندق ويحمص. يطحن ويضاف اليه ثمانى كؤوس من الماء ثم يصفى بمصفاة دقيقة الثقوب او بقطعة قماش ويعصر جيداً ويحتفظ بالسائل. ينخل الدقيق ويضاف الى السائل. يصفى المزيج مرة ثانية ويوضع على النار. يحرك باستمرار بملقعة خشبية حتى يفيى ثم يضاف نصف كمية السكر الناعم ويتابع التحريك الى ان يثخن المزيج. ترفع العصيدة عن النار وتصب في اطباق زجاجية صغيرة او في طبق زجاجي دائري كبير.

تحضر القشدة كالاتي: يمزج اللبن الطازج واللبن المكثف ما مع تبقى من السكر الناعم وخمس ملاعق كبيرة من النشاء وصغار البيض. يطبخ المزيج بماء نبات «ابرة الراعي» المقطر او الفانيليا. تغطى العصيدة بملقعة من القشدة وتزين بالفستق والبندق المقشر وحبّ الصنوبر.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من السكر الناعم	○ كاسان من اللبن
○ نصف كيلوغرام من البندق	○ (الحليب) الطازج
○ ربع كاس من الفستق للتزيين	○ علبه من اللبن
○ ربع كاس من حب الصنوبر للتزيين	○ (الحليب) المكثف
○ ربع كاس من البندق المقشر للتزيين	○ صغار ست بيضات
○ ثمانى كؤوس من الماء	○ نصف كيلوغرام من الدقيق
	○ خمس ملاعق كبيرة من النشاء
	○ ملعقتان كبيرتان من ماء ابرة الراعي Géranium المقطر

بالوزة بالبندق

حلى باللبن (الحليب) والبندق واللوز والجوز. من الاصناف التونسية اللذيذة. تقدّم مزينة بالصنوبر والفستق.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يغلى اللبن ويترك ليبرد. ينظف لبّ اللوز ويمصّس. ينقى لبّ الجوز والبندق المقشر ثم يهرس الكل مرصاً ناعماً (كل نوع على حدة).

ينخل البندق بمصفاة دقيقة الثقوب وينقع في اربع كؤوس من الماء. يصفى في قطعة ناعمة من القماش ثم يعصر جيداً. يصبّ العصير في وعاء كبير ويضاف اليه اللبن الطازج واللبن المكثف والسكر والنشاء. يوضع على نار خفيفة ويترك ليطهى مع التحريك المستمر مدة خمس عشرة دقيقة ثم يضاف نصف كمية اللوز والجوز والبندق المهروس وتوزّع عليه ملعقة او ملعقتين من ماء «ابرة الراعي» المقطر مع التحريك المستمر. يترك المزيج حتى يثخن ثم يصبّ في كؤوس زجاجية وينثر عليها حبّ الصنوبر والفستق وما تبقى من اللوز والجوز.

المقادير

○ ست كؤوس من اللبن (الحليب) الطازج	○ كاسان من السكر الناعم
○ عليّة من اللبن (الحليب) المكثف	○ نصف كاس من لبّ اللوز المقشر
○ ست ملاعق كبيرة من النشاء	○ ربع كاس من حبّ الصنوبر
○ كيلوغرام من البندق المقشر	○ نصف كاس من الفستق
○ نصف كاس من لبّ الجوز	○ ربع كاس من الجوز
○ نصف كاس من لبّ الجوز	○ ملعقتان كبيرتان من ماء ابرة الراعي Géranium المقطر

كعاب بالزقوقو

حلى باللوز والسكر والبيض، تقدّم مغطاة بالصنوبر. يمكن تناولها مع الشراب.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

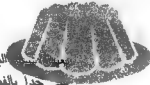
المقادير

○ كيلوغرام من اللوز المكشّر	○ نصف كيلوغرام من الصنوبر الحلو
○ نصف كيلوغرام من قطع السكر	○ نصف كاس من السكر
○ ملوّّن خاص بالطعام	○ ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
○ بياض ثلاث بيضات	

التحضير

يقشّر اللوز ويغسّس في الماء المغلي مدة عشر دقائق. ينظف ثم يُعرّض لأشعة الشمس حتى يجفّ (يمكن تجفيفه في الفرن).

يهرس مع نصف كيلوغرام من قطع السكر. يضاف اليه ماء الورد وبياض البيض ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة من اللوز تقطع الى كرات بحجم حبة الجوز وتغطى بالصنوبر من جهاتها كافة ثم تترك بضع ساعات حتى تجفّ.



يخبز البندق في المناطق الدافئة. ثمرة هي جدا بالفيتامين «أ» و«ب» وبالبروتين، الى جانب المعادن كالحديد والكسيوم. البندق لحد انواع التقلات السادة والباهظة الثمن. يستعمل في تحضير معظم اطباق الطويات فيكسبها طعماً مديراً.

الحمصَة

رقائق من العجين محشوة باللوز والسكر. تخبّس بالقطر وتقدّم مزينة باللوز المبشور.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ مغلف من العجينة	○ أربع ملاعق من ماء
المورقة (سلوقة)	الزهر أو ماء الورد
○ نصف كيلوغرام من السكر	○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
○ كاسان من اللوز	○ زبدة للقلي (أو مزيج من الزيت والزبدة)
○ كاس من السكر الناعم	

التحضير

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء الساخن ويقشّر. يحمص في مقلاة على النار أو داخل الفرن ثم يفرم. ينخل

اللوز ويضاف إليه السكر الناعم ثم يمزج الخليط بملعقتين أو ثلاث ملاعق من ماء الزهر أو الورد. يذوّب السكر في كأس من الماء، يوضع في وعاء فوق نار متوسطة حتى يشتد ثم يضاف عصير الليمون. يسخن الزيت في وعاء عميق على نار قوية.

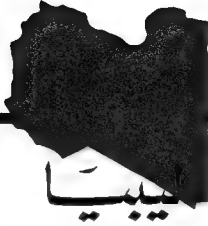
تدهن رقائق العجين من الجهتين بقليل من الزيت أو الزبدة المذوّبة.

تفرد الرقائق وتطوى اطرافها لتتخذ شكل مربع ثم تقص بمقص على شكل مستطيلات بعرض سبعة سنتيمترات.

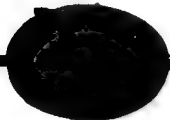
يمدّ المستطيل وتوزّع على احد اطرافه ملعقة صغيرة من الحشو وتطوى حوله الرقاقة بانحراف (بحسب خط الزاوية) تدريجاً لتتخذ شكل مثلث.

تقلي الحمصَة في الزيت من الجهتين حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع بالمصفاة وتترك على ورق نشاف حتى تجفّ تغطى بالقطر. يوضع عليها بعض اللوز المبشور ثم ترتّب في طبق التقديم وتقدّم.





تقع ليبيا في شمال افريقيا وتحيط بها مصر والسودان وتشاد ونيجر والجزائر وتونس،
وتشرف في قسم منها على البحر الابيض المتوسط. الصحارى في ليبيا شاسعة ممتدة على
حوالى مليون وسبعماية الف كيلومتر مربع، الا ان واحات كثيرة تنتشر في ارجائها.
تعلو البحر هضبة الجبل الاخضر ويوازيه سهل ساحلي خصب.
هذه المميزات المناخية والجغرافية سمحت بزراعة متنوعة، ابرز منتجاتها القمح والحبوب
والزيتون والفستق والتمر والحمضيات والخضر.
يفتني المطبخ الليبي بكل هذه المواد وايضاً بقطاع البحر والمزارع المخصصة لتربية المواشي
والدواجن. اما الطبخ الليبي فتمتيز في التقن باستعمال البهارات والمطيبات والتوابل،
وخصوصاً الحريف منها، وايضاً في الادوات التقليدية القديمة المستعملة في اعداد الطعام
وطهوه، وترتيب المائدة وتزيين الاطباق. الطعام الليبي الاصيل من النوع الفاتح للشهية
الطيب المذاق والرائحة، ولا يجمع الليبيون مواد كثيرة في صنف واحد.
اشهر الاصناف اللبية يدخل فيها «الكسكي» كمادة اساسية.
ترافقها الخضر وخليط متقن من التوابل.
وهناك اصناف قوامها الاسماك البحرية، واصناف اخرى بيدوفها تأثر الطبخ الليبي
باساليب التغذية
المعتمدة في الدول المجاورة، وايضاً باساليب التغذية الايطالية.
حديثاً يظهر في مستويات المائدة اللبية،
كما في سائر العادات الاجتماعية ميل الشعب الليبي الواضح
للعودة الى اجواء التراث والاصالة العريقة.



متومة

التحضير

تفصل البطاطا وتسلق ثم تقشر.
يحمّر الثوم في الزيت مع الكمون والملح ومسحوق الفليفلة.
تضاف اليه صلصة الطماطم والبزار والماء ويترك الخليط على النار حتى يتخثر الحرق. تضاف البطاطا المسلوقة من دون أن تقطع. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق.
توضع «المتومة» في طبق التقديم وتزين بالبقدونس المفروم ثم تقدم.

لتوفير الوقت، يمكن دق بضعة فصوص من الثوم مع قليل من الملح وحفظها في زجاجة تغطى بإحكام وتوضع في الثلاجة الى حين الاستعمال، على أن لا تتجاوز مدة الحفظ أكثر من خمسة أيام. يمكن أيضاً حفظ فصوص الثوم كاملة.

بطاطا بصلصة الثوم والكمون والفليفلة الحريفة. تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من البطاطا	○ ملح بحسب الرغبة
○ الصغيرة الحجم	○ نصف ملعقة صغيرة
○ نصف رأس من الثوم	○ من مسحوق الفليفلة
○ مقشر ومفروم	○ الخضراء الحريفة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ نصف ملعقة صغيرة
○ زيت نباتي	○ من البزار (بهارات حريفة)
○ ملعقة صغيرة من	○ نصف كأس من الماء
○ الكمون	○ بقودونس مفروم ناعماً
○ ملعقة كبيرة من صلصة	○ للتزيين
○ الطماطم المكثفة (رب)	

فتة فول

فول مع الخبز وصلصة الطماطم والثوم والفليفلة والكمون. من المقبلات اللذيذة الشهيرة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كاسان من الفول	○ معلقة صغيرة من البزار
○ المدهش (المكسّر)	○ كأس ونصف من الماء
○ كأس من عصير الطماطم	○ ملح بحسب الرغبة
○ بصلية كبيرة الحجم	○ أربع حبات من الفليفلة
○ معلقة صغيرة من الثوم	○ الخضراء مقطعة أو
○ المذقوق	○ الخضراء الحريفة مقطعة
○ معلقة كبيرة من صلصة	○ قطعة ونصف من خبز
○ الطماطم المكثفة (رب)	○ الشعير أو القمح
○ معلقة صغيرة من	○ معلقان كبيرتان من
○ الكمون	○ سمّن نباتي

التحضير

ينقّى الفول ويفسل جيداً. يغمر بالماء ويسلق على نار خفيفة. يقشر البصل. يقطع ويحمّر في السمن. يضاف اليه عصير الطماطم والملح وصلصة الطماطم والبزار وقطع الفليفلة والثوم والكمون. يترك على النار قليلاً ثم يضاف اليه الفول والماء. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الفول. يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويصبّ فوقها خليط الفول مع الصلصة.

يمكن توزيع الزيت على سطح الطبق وتقديمه.



عجة دحي بالخضرة

عجة بالسلق والكزبرة والبقدونس والثوم والبصل الاخضر.

تقدم مع مخّل الخيار أو اللّفت.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

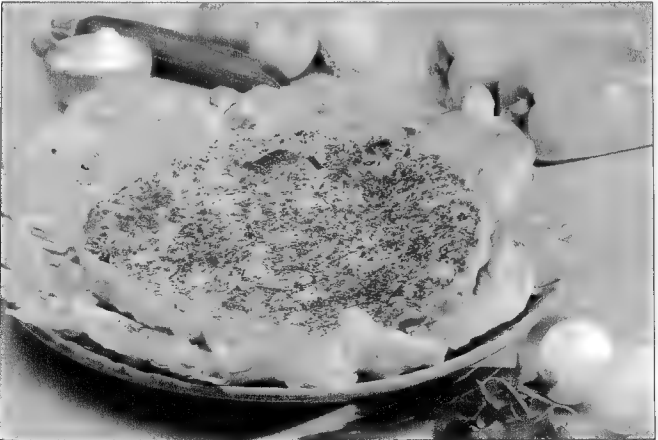
المقادير

- | | |
|---|--------------------------------|
| ○ اربع بيضات | ○ حزمة من السلق صغيرة |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | ○ نصف حزمة من البقدونس |
| ○ مدقوقة | ○ حزمة من البصل الاخضر |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة | ○ بحسب الرغبة |
| ○ اربعة ضلوع من الكزبرة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الحارارات |
| | ○ زيت نباتي للقلي |

التحضير

تفصل الخضر وتفرم ناعماً. يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق والملح والفلفل والحارارات ومسحوق الفليفلة والثوم. يتابع الخفق ثم يوزع مزيج البيض على الخضر المفرومة. يخلط الكل جيداً.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه الخليط على نار متوسطة حتى يحمر من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمر من الجهة العليا. ترفع العجة عن النار. تقطّع وتقدّم.



عجة دحي بالبطاطا

عجة البطاطا بالثوم والكمون والفليفلة الحريفة، تقدم الى جانب
المخللات او السلطة.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- خمس حبات من البطاطا
- متوسطة الحجم
- اربع بيضات
- خمسة فصوص من
- الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الفليفلة
- الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من
- الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكمون
- ست ملاعق كبيرة من
- زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة

التحضير

تقشر البطاطا وتغسل ثم تقطع الى قطع صغيرة، تحمر في
الزيت مع التقليب من وقت الى آخر. يضاف اليها الثوم
ويقلب.

يفرق البيض مع الدقيق والكمون ومسحوق الفليفلة
والفلفل والملح. يصب مزيج البيض فوق طاجن البطاطا ويترك
على النار حتى تحمر جهته السفلى ثم يقلب في مقلاة اخرى
ويحمر من الجهة الثانية.
تقدم العجة باردة او ساخنة.

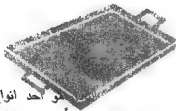
عجة حوت

سمك بصلصة الثوم والكمون والدقيق، يقدم الى جانب الارز
المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة
الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

ينظف السمك وينزع حسكه ثم يقطع الى قطع صغيرة.
يوق الثوم مع الكمون والملح ومسحوق الفليفلة والبزار. يمزج
الدقيق مع الماء ويضاف اليه السمك وخليط الثوم.
يسخن الزيت في مقلاة. يصمر فيه الخليط من الجهتين ثم
يرفع ويجفف على ورق نشاف.



هذا هو أحد أنواع البهارات الحريفة
شبيبا. يشبه الفلفل الاسود ويستعمل
مطحوناً.

المقادير

- كيلو غرام من السمك
- نصف ملعقة صغيرة
- من الثوم المدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من
- البزار
- ربع ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفليفلة
- الحمراء الحريفة
- ربع ملعقة صغيرة من
- الملح
- كأس من الماء
- زيت نباتي للفلي
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكمون
- اربع ملاعق كبيرة من
- الدقيق

طَبَقْ أَوَّل

شربة دجاج بالحلبة

حساء الدجاج بالحلبة وعصير الطماطم والبقدونس. يقدم الى جانب الاطباق المتبقية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ○ دجاجة | ○ ملعقتان كبيرتان من بزر الحلبة |
| ○ بصلة | ○ ربع ملعقة صغيرة من البزار |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ كاس من عصير الطماطم | ○ ملعقة كبيرة من صلصة مسحوق الفليفلة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة | ○ الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ الحمراء الحزيفة | ○ كاسان من الماء |
| ○ ملح بحسب الرغبة | |

التحضير

يُطَعَّم الدجاج ويغسل جيداً ثم يصفى. يفرم البصل ويقلى في السمن. تضاف قطع الدجاج وتقلب مع البصل حتى تحمر قليلاً. يضاف عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والحمراء والبزار والملح وصلصة الطماطم. يترك الخليط على نار خفيفة ويضاف اليه البقدونس والماء والحلبة.

يتابع الطهو حتى ينضج الدجاج ويثخن المرق مع اضافة الماء بحسب الحاجة.



شربة

التحضير

يجرد اللحم من العظم ويُقَطَّع إلى قطع صغيرة. تفرم البصلة وتحمَّر في السمن. يضاف إليها اللحم والعظم ويُقَلَّب الخليط. يوزع عليه عصير الطماطم ومسحوق الفليفلة والملح والبرازا وصلصة الطماطم. يغمز الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. تنثر الكزبرة والبقدونس ويصب قليل من الماء بحسب الحاجة.

يتابع الطهو على نار خفيفة بضع دقائق ثم يضاف النعناع الجاف وعصير الليمون. يرفع الحساء عن النار ويقدم ساخناً.

ينبغي تنظيف الكزبرة بعناية لأنها من الخضار المرصصة للعوامل الجوية وما تحصله من اتربة وإوساخ. تغسل الكزبرة قبل فرمها وتصفى في مصفاة أو على ورق نشاف.

حساء اللحم بعصير الطماطم والبقدونس والكزبرة. يضاف إليه عصير الليمون الحامض قبل التقديم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء | ○ نصف كيلوغرام من اللحم الغنم مع العظم |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ نصف حزمة من الكزبرة مفروم | ○ كأس من عصير الطماطم |
| ○ ملعقة كبيرة من النعناع الجاف | ○ بصلة |
| ○ عصير نصف ليمونة حامضة | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب) |
| | ○ ربع ملعقة صغيرة من البرازا |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

حساء

حساء بعصير الطماطم والفليفلة والخضراء مع الخبز. صنف سريع التحضير ومشبّه. يقدم إلى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ ربع كأس من زيت نباتي |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة | ○ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من البرازا | ○ كأسان من عصير الطماطم |
| ○ رغيفان من الخبز | ○ ثلاث كؤوس ونصف من الماء |

التحضير

يحمَّر الثوم في الزيت الساخن. تضاف إليه الفليفلة الخضراء وعصير الطماطم والبرازا. يترك الخليط على نار خفيفة ويصب فوقه كأسان من الماء. يذوب الدقيق في كأس ونصف من الماء ويضاف تدريجاً إلى الحساء مع التقليب مدة عشر دقائق. يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ويرتَّب في طبق التقديم. يصب فوقه الحساء ويقدم.



مكرونة محمّسة

مكرونة باللحم والحَمَص. من الاطباق اللبية المشهية. تقدّم مزينة بالزبيب المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

يغسل اللحم ويقطّع. يملأ نصف الوعاء بالماء ويوضع على النار. يضاف اليه اللحم والحَمَص والبصل وصلصة الطماطم والبزار والفلفل والحرارات ويترك على النار حتى ينضج اللحم. يضاف الملح ويترك الخليط يغلي قليلاً ثم يصفى المرق من الحمص واللحم ويحتفظ به.

تقطع المكرونة الى قطع صغيرة وتقلب في ملعقة كبيرة من السمن على نار متوسطة. يصبّ فوقها مرق اللحم وتترك حتى تنضج ثم يقلّ الزبيب في ما تبقى من السمن.

تصبّ المكرونة في طبق التقديم. يوزّع عليها اللحم والحَمَص وتزيّن بالزبيب. تقدّم ساخنة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- كيلوغرام من المكرونة
- الرفيعة
- كاس من الحَمَص
- المناقوع
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- نصف كاس من الزبيب
- ملعقة كبيرة من صلصة
- الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الحرارات
- نصف ملعقة صغيرة
- من البزار
- حبتان من البصل

رشدة

التحضير

يُنخل الدقيق. تضاف اليه رشة من الملح والبيض والماء الفاتر. يعجن الكل جيداً حتى يماسك.

يقطع العجين الى قطع صغيرة ينثر عليها الدقيق. تترك كل قطعة بالشويك بسماكة ربع سنتيمتر ثم ترش بالدقيق مرة اخرى وتلف على شكل اسطوانة. تقطع الى قطع طويلة رقيقة ثم الى مربعات صغيرة وتنخل للتخلص من الدقيق العالق بها. يقطع البصل الى حلقات رقيقة ويقل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم وينثر عليه الحرارة ومسحوق الفليفلة ثم تضاف صلصة الطماطم والماء واللحم والحمص. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة.

تخلط الرشدة مع السمن المنقوب في طبق خاص بالكسكس يوضع فوق الوعاء على النار ويطهى على البخار. تترك الرشدة مدة عشر دقائق ثم ترفع ويضاف اليها الماء مع الملح والقرفة والبزار وعاء الزهر. تحرك جيداً ثم يعاد وضعها فوق الوعاء. يضاف الزبيب الى المرق ونطهى الرشدة مدة عشر دقائق اخرى. تربع بعدها ويوزع نصف كميتها في وعاء مدهون بالسمن. تسقى بقليل من مرق اللحم ثم يضاف ما تبقى منها الى الطبق ثم تسقى ثانية بالمرق. توضع على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تربع وتوزع عليها القرفة وقليل من السمن. تصب الرشدة في اطباق صغيرة وتسقى بالمرق.

رقائق من العجين مع اللحم والحمص والزبيب. من الاطباق الليبية المغذية. يتطلب هذا الطبق دقة في التحضير.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كاس من الزبيب
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بيضة
- كاس من الحمص المنقش
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر
- ربع ملعقة صغيرة من الحماض الحريفة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- نصف ملعقة صغيرة من الحرارة
- نصف ملعقة صغيرة من القرقة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر

المقطع

المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ستة فصوص من الثوم مدقولة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مفقعة
- نصف كاس من الخضراء المفرومة الجاف
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحماض الحريفة
- ربع ملعقة صغيرة من البزار

رقائق من العجين بصلصة الطماطم والثوم والكزبرة والفليفلة الخضراء. عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق مع قليل من الملح في وعاء. يضاف اليه الماء الفاتر تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة. ينثر الدقيق على العجين ويريق بشويك بسماكة نصف اصبع. يقطع العجين الى قطع مستطيلة ترتب فوق بعضها ثم تقسم الى قطع مستطيلة ورقيقة.

يحمّر الثوم بالزيت. تضاف اليه الطماطم ومسحوق الفليفلة وحبات الفليفلة الخضراء والملح والبزار. يترك الخليط على نار خفيفة حتى يقارب النضج. تضاف اليه الكزبرة الخضراء وكاسان من الماء وراقائق العجين (الرشدة). يتابع الطهو حتى ينضج الخليط. ينثر عليه النعناع الجاف ويقدم.

كسكس بالتقلية

كسكس باللحم والحمص والطماطم والزبيب، من الاطباق اللبية الشهيرة والشهية. يقدم مزينا بالقرفة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يلقى في ملعقتين كبيرتين من السمن في وعاء، ويضاف اليه الملح والفلفل ومسحوق الفليفلة وصلصة الطماطم. يترك الكل يغلي ثم يصب الماء. يوضع الكسكس في مصفاة فوق وعاء اللحم. يترك مدة عشر دقائق لينضج على البخار. يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه قليل من مرق اللحم. يعاد الى النار ويتابع الطهو لينضج الكسكس. يسلق الحمص ويقشر. يقشر البصل ويفرم، يلقى في ملعقتين كبيرتين من السمن ويضاف مع الحمص الى المرق. تترك الصلصة تغلي وتخن قليلاً ثم يضاف الزبيب ويوزع ما تبقى من السمن على الكسكس. يصب الكسكس في طبق التقديم ويسقى بصلصة اللحم والتقلية.

توزع القرقة على سطحه مع قليل من ماء الزهر.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الكسكس
- نصف كيلو غرام من لحم العجل او الغنم
- نصف كيلو غرام من البصل
- كأس من الحمص المنقوع
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- قليل من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من الزبيب
- ملعقة كبيرة من القرقة
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)



طاجين حوت

التحضير

يخلط الثوم مع الملح والفلفل والكُمون. تفسل السمكة وتقطع ثم تتبل بنصف كمية الخليط. تقشر البطاطا والبصل والطماطم. تقطع الى حلقات وترتب في قدر طيق خاص بالفن. يثر عليها الكرفس والبقدونس وتغطي بقطع السمك. تمزج صلصة الطماطم مع الزيت والبزار وعصير الليمون والماء ويضاف اليها ما تبقى من خليط الثوم. يصب الخليط فوق السمك. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى ينضج السمك.

يفسل السمك جيداً ويفرك بالملح والدقيق ثم يفسل مرات عديدة. يصلّي جيداً من الماء حتى لا يتطاير رذاذ الزيت في اناء قلبه. يسخن الزيت جيداً قبل وضع السمك في المقلاة ثم تخفف النار حتى ينضج تماماً.

سمك مع الخضار بصلصة الطماطم والثوم والتوابل. يقدم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ سمكة كبيرة	○ ملعقة كبيرة من الثوم
○ نصف كيلوغرام من الطماطم	○ المدقوق
○ حبتان من البصل	○ ملعقة صغيرة من الكُمون
○ ربع كيلوغرام من البطاطا	○ ملعقة صغيرة من البزار
○ نصف كاس من البقدونس المفروم	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ نصف كاس من الكرفس المفروم	○ نصف كاس من زيت نباتي
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ عصير ليمونة حامضة
	○ كاسان من الماء

شرلومة الحوت

سمك مثبّل بالثوم والكُمون والفليفلة. يقدم مثلياً الى جانب صلصة الطماطم المحضّرة.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط الثوم مع الكُمون والملح ومسحوق الفليفلة وعصير الليمون. ينظف السمك ويفسل. يصب فوقه نصف كمية الخليط ويغلى بالدقيق. يقلى في الزيت الساخن ثم يترّب في طبق التقديم. يقطع البصل الى حلقات تقلى في الزيت نفسه حتى تذبل. يضاف اليها عصير وصلصة الطماطم وما تبقى من خليط الثوم مع البزار والماء. يترك الخليط على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الخل ويتابع الطهو حتى تنضج السمكة وتتخذ الصلصة. تقدّم الصلصة الى جانب السمك المثلي.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف من السمك المتوسط الحجم	○ ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
○ نصف كيلوغرام من البصل	○ ملعقة صغيرة من البزار
○ كاس من عصير الطماطم الطازجة	○ ملعقتان كبيرتان من الخل
○ زيت نباتي للقلي	○ عصير ليمونة حامضة
○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ ربع كاس من الماء
○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة	○ ملح بحسب الرغبة
○ الحمرء، الحريّفة	○ ملعقة صغيرة من الكُمون
	○ نصف كاس من الدقيق



حرايني

سمك مع الفليفلة الخضراء بصلصة الطماطم والثوم والكزبرة والفليفلة. يُقدّم الى جانب الاطباق المنبّكة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- كاس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الكزبرة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

تنظّف السمكة وتنزع حراشفها. تفرك بالملح والدقيق وتغسل بالماء البارد ثم تصفى وتقطع الى قطع كبيرة. يخلط الثوم المدقوق مع مسحوق الفليفلة وعصير الليمون والكزبرة وتدهن قطع السمك بنصف كمية الخليط. يقلى ما تبقى من خليط الثوم في الزيت الساخن، يضاف اليه عصير الطماطم والصلصة وحبات الفليفلة الخضراء ويترك الخليط على نار خفيفة حتى تنضج الصلصة. ترتّب قطع السمك في صينية. توزّع عليها الصلصة ويضاف نصف كاس من الماء ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.

الكسكس بالخضرة

طبق شهي من الكسكس بالجزر والقرع والفليفلة والطماطم.
يتميز بمذاقه الحريّف. يقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

يقلى البصل في السمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم ويقلى من وقت الى آخر ثم يضاف الماء والملح والبهارات ويترك اللحم لينضج على نار خفيفة.
يوضع الكسكس في طبق خاص فوق وعاء اللحم ويترك على النار مدة ربع ساعة الى ان يتصاعد البخار من حباته. يُقلب الكسكس في وعاء آخر ويرش بقليل من الماء.
يقشر الجزر والقرع ويقطعان الى قطع متوسطة تضاف الى خليط اللحم مع الطماطم المقطعة وحبات الفليفلة الخضراء وصلصة الطماطم وقليل من الماء. يتابع الطهو حتى تنضج الخضرة. يوضع الكسكس في مصفاة فوق الوعاء على النار ويترك مدة عشر دقائق لينضج على البخار. يوزّع عليه قليل من السمن ويجزّك مع اضافة القرفة ومسحوق الفليفلة الحريفة وماء الزهر.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ ثلاث كؤوس من الكسكس | ○ ثلاث حبات من الجزر |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم العجل او الغنم مفروم | ○ حبتان من القرع |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحريّفة |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ ملح وبهارات متنوعة بحسب الرغبة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريّفة | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ ملعقة كبيرة من ماء الزهر | ○ اربع حبات من الطماطم الطازجة مقطّعة |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة |

طماح

طبق رئيسي من اللحم والخضر بصلصة الطماطم والثوم والتوابل. يقدّم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ ربع كيلوغرام من البطاطا | ○ ثلاث حبات من الباذنجان |
| ○ ثلاث حبات من الكوسا | ○ ملح كبيرة من الثوم المدقوق |
| ○ اربع حبات من الفليفلة الخضراء الحريّفة | ○ ملعقة صغيرة من الكفون |
| ○ كاس من عصير الطماطم | ○ ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ ربع كاس من زيت نباتي |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم الغنم او العجل | ○ نصف ملعقة صغيرة من البزار |
| ○ نصف كاس من الماء | |

التحضير

يقطّع اللحم ويفسل جيداً. يقشر الباذنجان والكوسا والبطاطا. تقطّع الخضرة المقشرة الى دوائر وتقلّى مع الفليفلة في الزيت. تُقلّى قطع اللحم ويحتفظ بالزيت جانباً.
ترتّب الخضرة واللحم في طبق خاص بالفرن. تذاب صلصة الطماطم وعصير الطماطم في الزيت المحتفظ به. يترك السائل على نار خفيفة ويضاف اليه الماء والثوم والكفون والملح ومسحوق الفليفلة والبزار.
توزّع الصلصة على الخضرة واللحم ويدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى تثخن الصلصة وينضج الخليط.

فاصوليا بالكشرشة

قطع من الكرش مع الفاصولياء وعصير الطماطم والخضر والثوم. يقدم الى جانب الاطباق المتبقية.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: عشر ساعات.

التحضير

تنقع الفاصولياء الجافة في الليلة السابقة لطهوها ثم تسلق في الماء المالح مع ملعقة من الزيت.
ينظف الكرش ثم يقطع وتغسل القطع في الماء المغلي وترفع على الفور. تبشر بسكين لإزالة الاوساخ عنها وتغسل مرات عدة.
يفرم البصل ناعماً ويحمر بالسمن. تضاف قطع الكرش وعصير الطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل ونصف ملعقة من الكمون والبزار والفليفلة الخضراء. يترك الكل على نار خفيفة حتى يتضخ الخليط. تضاف الفاصولياء (من دون أن تصفى) ويتابع الطهو.
يقدّم الثوم مع نصف ملعقة من الكمون والملح والبقدونس والكزبرة. يضاف الى الخليط ويترك حتى يغلي قليلاً.
يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- كرش عجّل
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الجافة
- خمسة فصوص من الثوم
- أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- حبّتان من البصل
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من الكمون
- أربع حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف كاس من الكزبرة المفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البزار

مبطن كرنب

قرنبيط محشوٌ باللحم والبصل والبقدونس والبيض والطماطم. يتقدّم مقلياً الى جانب السلطة او المخللات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

التحضير

يفسل القرنبيط ويقطّع. يسلق بالماء المالح ويصفى. يفرم البقدونس والبصل والطماطم ويخلط الكل مع اللحم والملح والبزار وملعقة كبيرة من الدقيق وبيضضة. تشق كل قطعة من القرنبيط من الوسط وتحشى بالخليط.
يمزج الدقيق مع الماء والملح والثوم ومسحوق الفليفلة وتغسل كل قطعة من القرنبيط في المزيج ثم تقلي في الزيت الساخن حتى تحمر.
يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- حزمة من البقدونس
- بيضضة
- بصلّة
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- كاسان من الماء
- زيت نباتي لقللي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمرء الحزينة
- ربع ملعقة صغيرة من البزار

حرايني فقاع

التحضير

يسلق الفطر قليلاً. يسخّن الزيت ويقلّى فيه الثوم مع الكمون ومسحوق الفليفلة والملح. يضاف الى الخليط، عصير وصلصة الطماطم والماء والفطر. ثم يترك على نار خفيفة حتى تنضج الصلصة.

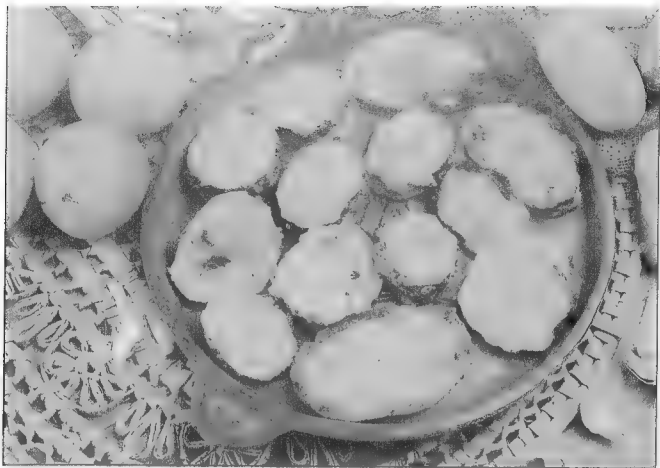
فطر وصلصة الطماطم والثوم والكمون والفليفلة. من الاطباق اللببية الرئيسية. يمكن تقديمه الى جانب الارز. عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير خمس دقائق. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|---|
| ○ نصف كاس من عصير الطماطم | ○ كاسان من الفطر |
| ○ نصف كاس من الماء | ○ ملعقة كبيرة من الثوم |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة | ○ المذقوق |
| ○ الحمراء الحريفة | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ مملحتان كبيرتان من زيت نباتي | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

يستعمل مسحوق الفليفلة الحريفة مع الخضر واللحم المفروم والفطائر. يكسب الاطباق نكهة مقبلة وتزيّن به بعض اصناف المأكولات المتبكة واطباق الصساء.





بطاطا مبطنة

بطاطا محشوة باللحم والبقونس والبيض والتوابل. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يفرم البقونس والبصل. يضاف كل منهما الى اللحم المفروم مع نصف كمية الثوم والبيض ومسحوق الفليفلة والكُمون والحرارات والملح والفلفل الاسود وملعقة من الدقيق. يخلط الكل جيداً.

تقشّر البطاطا وتقطع كل حبة الى ثلاث شرائح سميكة. يشقّ كلّ منها من الطرف الى الوسط ويحشى بخليط البقونس. يغطس بالدقيق المتبقي ويقلى في الزيت ثم يرتّب في طبق الفرن.

يقلى ما تبقى من الثوم في الزيت. تضاف اليه صلصة الطماطم والملح وكأس من الماء. تترك الصلصة حتى تغلي قليلاً ثم توزّع على البطاطا، تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحها وتتشرّب الصلصة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم العجل او الغنم مفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء |
| ○ كيلو غرام ونصف من البطاطا | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق |
| ○ ثلاث حزم من البقونس | ○ كأس من الماء |
| ○ خمس حبات من البصل | ○ ثلاث بيضات |
| ○ رأس من الثوم مقشّر | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المتكثفة (ربّ) |
| ○ وملفوف | ○ نصف ملعقة صغيرة من الحرارات |
| ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة | ○ زيت نباتي للقلي |

رزجاري

ارز بصلصة الطماطم والثوم والفليفلة الخضراء. يُقدّم الى جانب الدجاج المقلي.
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الارز وينقع بالماء مدة ساعتين ثم يصفى.
يُنقّ الثوم ويخلط مع الزيت والفليفلة الخضراء. يوضع الخليط على نار خفيفة ويضاف اليه عصير الطماطم والبصل مع نصف كأس من الماء وقليل من البزار والملح.
يصبّ المزيد من الماء بحسب الحاجة. يتابع الطهو حتى يتخّن الخليط قليلاً ويتبقى كمية من الرق كافية لغمر الارز.
يضاف الارز الى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
يمكن استبدال الارز بالمعكرونة او الرشدة (رقائق العجين).

المقادير

- كأس من الارز
- كأس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الملح
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحزينة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كأس من الماء

رز محمّر بالكوشا

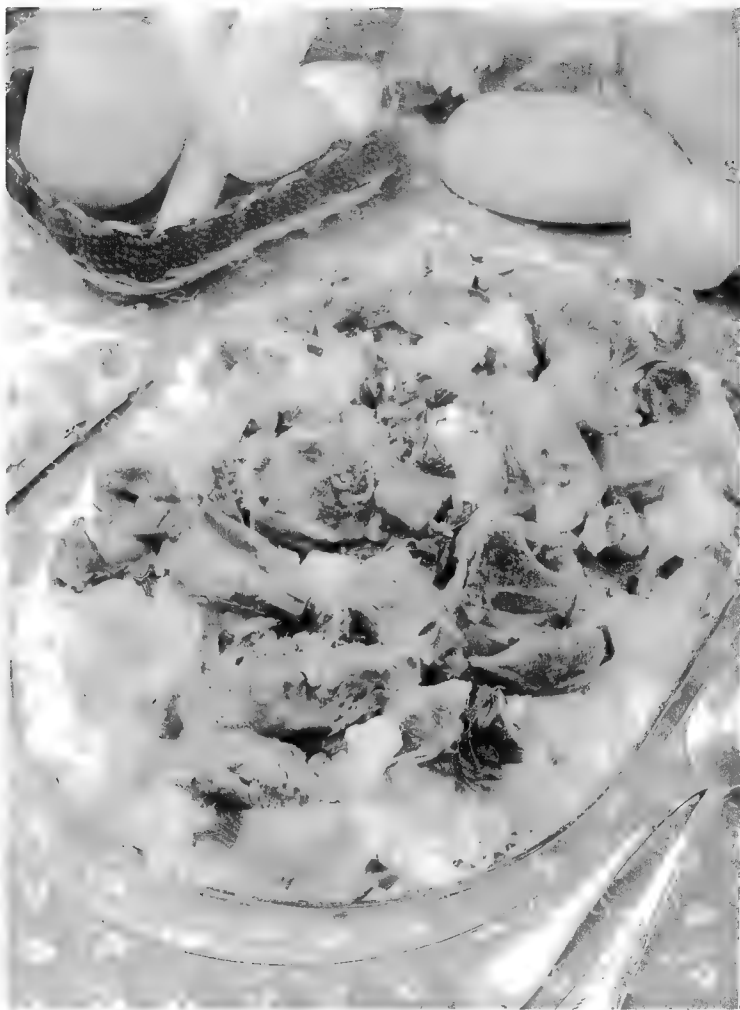
طبق من الارز مع اللحم. يتميز بمذاقه الحريّيف. يُقدّم سلخناً بعيد اخراجه من الفرن.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل
- حبتان من البصل
- أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الارز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكنّفة (ربّ)
- مذوية في نصف كأس من الماء
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من البزار
- نصف ملعقة صغيرة من الحارارات
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمرء الحزينة
- نصف كأس من عصير الطماطم

التحضير

يفسل اللحم ويسلّع. يفرم البصل ناعماً ويقلّى في ثلاث ملاعق كبيرة من السمن حتى يذبل. ينثر عليه مسحوق الفليفلة والبزار والحارارات والفلفل الاسود والملح ويضاف اللحم مع عصير الطماطم ثم يسلق حتى ينضج.
ينتقع الارز ويفسل مرات عدّة. يوضع في وعاء فوق وعاء اللحم ثم يغطى ويترك مدة نصف ساعة لينضج على البخار.
يرفع عن النار ويسقى بمرق اللحم. تضاف اليه ملعقة كبيرة من السمن ويحرك.
يصبّ الارز في صينية ويرتّب فوقه اللحم ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ قليلاً.



رز مبقّ

ارز مع اللحم والخضر. من الاطباق اللبية الشهيرة. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينقع الارز مدة ساعتين ثم يصفى.
يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يفسل جيداً ويصفى. يحمر في الزيت مع البصل المفروم. تقطع الطماطم الى قطع صغيرة وتضاف الى الخليط مع صلصة الطماطم والملح والبهارات. يصب الماء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. يوضع الارز في وعاء فوق وعاء اللحم ويترك لينضج على البخار مدة ربع ساعة. يصب بعدها في وعاء آخر ويضاف اليه كاسان من الماء مع قليل من الملح والبزار ثم يصفى من الماء.

تفصل الخضر وتقطع الى قطع متوسطة الحجم تضاف الى خليط اللحم. يترك الوعاء على النار مع اضافة الماء عند الحاجة.

يعاد وضع الارز فوق وعاء اللحم. يترك مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج. يصب في طبق التقديم وتوزع عليه ملحقة كبيرة من السمك ومسحوق الفلفل الحمر. يبنى بقرق اللحم ويحرك. ترتب فوقه قطع اللحم والخضر ويقدم.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم	○ نصف كاس من القزنيط المسلوقة
○ ثلاث كؤوس من الارز	○ ضلعان من السلق
○ ربع كاس من زيت نباتي	○ اربع حبات من الفليفلة الخضراء
○ قليل من مسحوق الفليفلة الحزيفة	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ صلصة مفرومة ناعماً	○ ربع ملحقة صغيرة من البزار
○ حبة من البطاطا مقشرة	○ ربع ملحقة صغيرة من البهارات المخلوطة
○ حبتان من الجزر مقشورتان	○ ملحقة كبيرة من صلصة
○ ثلاث حبات من الكوسا	○ الطماطم المكثفة (ربّ)
○ ملحقة كبيرة من سمك نباتي	○ ملح بحسب الرغبة

رز بلاو

ارز مع اللحم وعصير الطماطم. من الاطباق اللبية الشهيرة. يمكن تقديمه مزيجاً باللوز المحمص او الصنوبر.

عدد الأشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل اللحم ويلطّع. يفرم البصل ناعماً ويقلل بالزيت في وعاء. يضاف اليه اللحم ويقلب حتى يحمر. يثّر مسحوق الفليفلة والملح والفلفل والبزار والحرارات ثم تضاف صلصة الطماطم والماء وعصير الطماطم. يترك الخليط يغلي حتى ينضج اللحم ثم يصفى ويترك جانباً.
ينقى الارز ويفسل مرّات عدة ثم يضاف الى المرق المصفى بحيث تكون كمية المرق معادلة لكمية الارز. يترك الارز على نار خفيفة حتى ينضج. توزع عليه ملحقة كبيرة من السمك ويحرك جيداً.
يصب الارز في طبق التقديم. يحمر اللحم في الفرن ويوزع على سطح الارز. يقدم ساخناً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم	○ ربع ملحقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
○ كاس من عصير الطماطم	○ الحمراء الحزيفة
○ ملحقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ نصف ملحقة صغيرة من الحرارات
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ حبتان من البصل
○ ملحقة كبيرة من سمك نباتي	○ صغيرتان الحجم
○ نصف ملحقة صغيرة من البزار	○ زيت نباتي للقللي
	○ نصف كيلوغرام من الارز

حلويات

دبلة

حلوى بالقطر. من الاصناف اللببية اللذيذة. تقدم مرئية بالسهم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يذوب السكر في الماء على النار مدة عشر دقائق. يضاف اليه ماء الزهر ويترك جانباً.

ينخل الدقيق في وعاء. يضاف اليه الملح والبيض والسمن والباكينج باوور. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يقطع العجين الى قطع صغيرة او متوسطة الحجم. ينثر عليها الدقيق ثم ترقى على طاولة مرشوشة بالدقيق بشكل مستطيل بسماكة ربع سنتيمتر. تلف طولياً ثم تدور على شكل اسطوانة.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلي قطع العجين. ترفع وتصفى ثم تغطس بالقطر الحضر. ينثر عليها السهم وتقدم.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ زيت نباتي للقلي
○ نصف كاس من سمن نباتي	○ كاس ونصف من السكر
○ رشة من الملح	○ كاس ونصف من الماء
○ نصف ملعقة صغيرة من البكينج باوور	○ ملعقة كبيرة من ماء الزهر
○ بيضتان	○ ربع كاس من السهم للتزيين

سمنة

حلوى محشوة بالسمن والدقيق. تقدم مغطاة بالسكر الناعم او العسل.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كاس وربع من الدقيق	○ ثلاثة ارباع كاس من سمن نباتي
○ رشة من الملح	○ ربع كاس من السكر الناعم او العسل
○ نصف كاس من الماء	
○ زيت نباتي للقلي	

التحضير

ينخل كاس من الدقيق مع الملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة لينة.

يقطع العجين الى قطع صغيرة. تغطى وتترك ترتاح مدة نصف ساعة.

يخلط ربع كاس من السمن مع ما تبقى من الدقيق. يحفر في وسط نصف كمية العجين ويوضع قليل من خلط السمن والدقيق في الحفرة، ثم تغطى بما تبقى من قطع العجين وتلصق اطرافها جيداً.

يذوب السمن المتبقى ويدهن به لوح خشبي. ترقى عليه الاقراص المحشوة ويدهن سطحها بالسمن. تثنى اطرافها الى الداخل وتطوى من الجانبين على شكل مربع.

تقلي الاقراص في الزيت حتى تحمر. يوزع عليها السكر الناعم او العسل وتقدم.

غريبة بالعسل

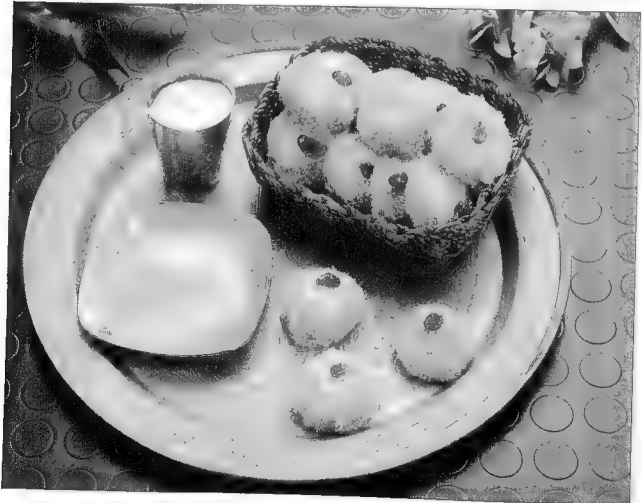
حلوى بعصير البرتقال والسكر الناعم. تقدّم مغطاة بالقطر.
يمكن تزيينها بجوز الهند المبشور.
عدد الأشخاص: ثمانية: مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.
مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يمزج الزيت مع شراب البرتقال والسكر والباكينج باوذر.
تضاف الزبدة والقرفة مع الاستمرار في الخلط. يضاف الدقيق
تدريجاً ويعجن الكل حتى تتشكل عجينة مناسبة.
يقطع العجين باليد (او بالة خاصة) الى قطع صغيرة.
ترتب في صينية وتترك مسافة بين الواحدة والاخرى. تدخل
الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر القطع قليلاً.
تفطس في القطر البارد. ينثر على سطحها بشر جوز الهند
وتقدّم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|---|
| ○ ثلاث كؤوس ونصف من
الدقيق | ○ نصف كاس من زيت
نباتي |
| ○ نصف كاس من السكر
الناعم | ○ نصف ملعقة صغيرة
من البايكينج باوذر |
| ○ نصف كاس من الزبدة | ○ نصف كاس من بشر
جوز الهند |
| ○ نصف كاس من شراب
البرتقال | ○ ملعقة صغيرة من
مسحوق القرقة |
| ○ كاس من القطر | |



تفاح بالعسل

تفاح بالعسل. من الحلويات اللذيذة الشهية. يقدم محضراً بالكريما ومزيناً بحبات الكرز او الفراولة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يقشر التفاح ويجوّف ثم يرتّب في صينية. يذوّب السكر في الماء مع ملوّن الطعام الاحمر. يحرك المزيج جيداً ويصب فوق التفاح. يهزّك على النار باستمرار حتى ينضج التفاح ويتماسك مع السكر.
يرفع التفاح عن النار ويرتّب في اطباق صغيرة بحجم حبة التفاح ثم يحشى بالكريما ويزيّن بحبات الكرز او الفراولة. يحفظ في الثلاجة ويقدم.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ست حبات من التفاح | ○ كاسان من الماء |
| ○ كاس من السكر | ○ سبع حبات من الكرز او الفراولة (الغريز) |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من ملوّن احمر خاص بالطعام | ○ للتزيين |
| | ○ علبه كريما |

زमितه

قمح محمّس مع الكون. يُحضّر مع السكر والزيت والماء. يقدم كمصنف من الحلويات.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عش دقائق.

التحضير

تحضّر الزميتة كالآتي: ينقّى القمح ويحمّس على نار خفيفة. يحمّس الكون ويضاف الى القمح. يطحن الخليط وينخل ثم يوضع في مرطبان ويحفظ الى حين الاستعمال.
يخلط كاس من الزميتة مع ملعقة كبيرة من السكر ويمجن مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ونصف كاس من الماء حتى تتشكّل عجينة متماسكة تعطى باليدين شكل مستطيلات وتقدم.
يمكن حفظ الزميتة مدة طويلة قبل استعمالها.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من القمح او الشعير | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر |
| ○ ربع كاس من حبات الكون | ○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي |
| ○ كاس ونصف من الماء | |

يستعمل ملوّن الطعام في العديد من اطباق الحلوى والفطائر والشراب والمربى والمثلجات. والهدف من اضافة اللون على المواد هو تزيينها لاثارة الشهية يجب ان يكون الملون غير ضار، ومصرّح به مسبقاً من قبل المنظمات والمؤسسات المختصة بشؤون التغذية.



الجزائر

من المطبخ العربي اخذت دول المغرب العربي رهافة تحضير الاطباق الرئيسية الغنية بموادها الغذائية، من مثل المشاوي والمحاشي، ويدخل على شواطئ شمالي افريقيا غذاء آت من الغرب، من ابرز صفاته انه سهل الهضم، وغني بالفيتامينات، على المائدة الجزائرية تتربع اطباق تراثية اصيلة واطباق عصرية مستحدثة. ولا يحدث هذا التقارب اية صدمة. وقد تتجاوز فنون الطبخ الشرقي والغربي في صنف جزائري واحد، ويتخذ الطبخ الجزائري لنفسه منبعاً بعيداً عن التأثيرات الخارجية هو الاصناف التراثية الشائعة في المدن العريقة ولاسيما في المعازل الجبلية القديمة كالقبيلة والاوراس وهوجر. فحين يتصدر المائدة صنف تقليدي من مثل «الفطيرة»، بما تحويه من اسرار فنية متوارية ومهارات متعاقبة عبر اجيال، يرحب بها افراد العائلة بحفاوة واحترام، ويوفاء للاصالة يتجدد باستمرار.

يحتفظ المطبخ الجزائري ببعض الاواني القديمة. ما تزال اصداء المدقة والهاون مثلاً اليفة مستحبة. وما يزال «الكانون» بجمره الدافئ يجسد الجو الحميم السائد في المنزل العائلي العصري.

اتقن الجزائريون فن حفظ المنتجات الزراعية منذ القدم، واتقنوا تحديث اعداد الاطباق وعصرنة محتوياتها بحيث تفتني وتتضاعف لذة مذاقها، لكنهم مصرّون على طهوها فوق نار خفيفة تحفظ نكهتها.

في الاعياد والمناسبات غير العادية توجي المائدة الجزائرية بلجواء العيد. تمتلئ المائدة في هذه المناسبات باطباق تثير الدهشة بكميتها ونوعيتها. غالباً ما يقابل الضيوف الاجانب هذا السخاء بذهول، لكنهم لا يلبثوا ان يدركوا ان وفرة الاطعمة وإنخامتها ليست سوى احد مظاهر اكرام الضيف، وان ضيافة الجزائري صادقة، مثرعة، واصيلة في طبيعته وتراثه.



فأكثر مشوية بالزبد والطحاطير من المخبزات اليدوية
المخبزة تخدم إلى جانب السلطة في التخللات
القصية عتريون الفطعة، بدءاً الخشخشة خمس وأربعين دقيقة،
مدة الطهو ساعة وربع

المكونات

- كيلو غرام من السميد
- سمطة كبيرة من سم
- ماء وبرت نباتي بمصعب
- ناعلي ملح
- ثلاث حبات من الطحاطير
- ملح وبرت بمصعب
- ثلاث حبات من السمك
- الزايدة

التحضير

يؤخذ السميد، تقطع الطحاطير إلى النصف صافية، يذوب
السم في معلقة ويؤخذ فيه السميد والطحاطير مع السمكة
والملح والبرت مدة ثلث ساعة
يؤخذ السميد في وعاء، يصب فوقه ما يكفي من الماء
يتليه ثم يسلق إلى كرت معجون بيضاء ويترك لتتراخى بعض
اليدى بالبريد ويترك الفترات على شكل دائري ويترك على
سطح كل سبع دائري مقلعة كثيرة من الطحاطير لمصر ثلثي
طرايح على شكل مربع يترك كرتاً ثانياً بالبريد نفسه
ويؤخذ قبل الأربع ثم معجون طرايح ويصعد على سطحه
يحمص من ثلثي من الكرات بالبريد نفسه، ترتب في
صينية ويؤخذ بالبريد، يحلل القطر إلى سبع دقائق الحرارة
حتى تخرج من المخبز (تخرج بالبريد من وقت إلى آخر حتى
تبقى طرايح) تخرج الكرات من اليد وتترك لتبرد
تقدم الفطائر ساخنة، أو بدرجة مصعب قريبة



كمرون سفندج

قريدس بانفيه. من الأطباق البحرية المشهية. يقدم مقلياً مع صلصة المايونيز وصلصة الكاتشاب.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

ينظف القريدس. يغسل ويسلق بالماء المملح مدة ثلث ساعة ثم يقشر ويترك ليبرد. يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق ورشة من الملح والبهار والخميرة. يتابع الخفق ويضاف القريدس الى المزيج. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في القريدس حتى يصير لونه ذهبياً ثم يرفع من الزيت ويجفف على ورق نشاف. يرتب في طبق خاص ويزين بشرائح الليمون ويوزع عليه البقدونس المفروم. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من القريدس
- أربع بيضات
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- قليل من مسحوق الخميرة
- زيت نباتي للقلي
- ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

كلية بالدرسة

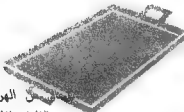
إلى قسمين. تغسل ثم تملح وتبهن يدق الثوم مع الفليفلة الحمراء الحريفة وقليل من الملح. يصب نصف كأس من الماء فوق المزيج. يوضع في مقلاة على النار ويقلب ثم يرفع ويضاف إليه الزيت والكمون والبابريكا والملح والبهار. يعاد الى النار ويحرك مدة ثلث ساعة. تضاف الكلى ونصف كأس من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة اضافية. يقدم الطبق ساخناً. يمكن اضافة بيضتين مخفوقتين الى الكلى وتركها على النار مدة خمس دقائق اضافية.

كل صلصة الفليفلة الحريفة والثوم والكمون. يمكن اضافة البيض اليها. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- ثماني كل غم
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- رأس من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة
- او قليل من الهريسة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء



تستعمل الهريسة، هريسة السوق وتصنع بالفلفل الأحمر الحريف الطازج، وهريسة الدياري وتصنع في المنزل بالفلفل الأحمر الحريف المجفف المدقوق مع الثوم والكراويا والملح. تستعمل الهريسة في المعجزة وبعض أطباق السلطة والسواء.

التحضير

ينزع الدهن والقشرة الخارجية للكلى. تقطع كل كلية طولياً



طماطش محشي بالروز

طماطم محشوة بالارز والبازلاء والبيض وصلصة المايونيز. من الاطباق الجزائرية المقلبة. تقدم مزينة بالزيتون الاسود والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تغسل الطماطم. تجوف بملقعة صغيرة وتملأ ثم ثقلاب وتوضع في طبق حتى تجف. تسلق البازلاء بالماء المملح. يسلق الارز مدة ثلث ساعة في الماء المملح وكذلك البيض. يقطع البيض المسلوق الى مكعبات صغيرة ويوضع في وعاء مع الارز والبازلاء ويضع حبات من الزيتون مقطعة وملقتين كبيرتين من البقدونس المفروم والمايونيز. يخلط الكل جيداً وتحشى الطماطم بالخليط. يغم الخس وينثر عليه الملح والبهار. يرتب في طبق التقديم وتوزع عليه الطماطم المحشوة ثم تزين بما تبقى من الزيتون والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ○ حزمة من البقدونس | ○ ست حبات من الطماطم |
| ○ مفرومة | ○ ثلاثة ارباع كاس من |
| ○ بيضة | الارز |
| ○ كاس من صلصة | ○ خسة |
| المايونيز | ○ نصف كاس من البازلاء |
| ○ ملح و بهار بحسب | ○ نصف كاس من الزيتون |
| الرغبة | الاسود |

قرعة بالخل

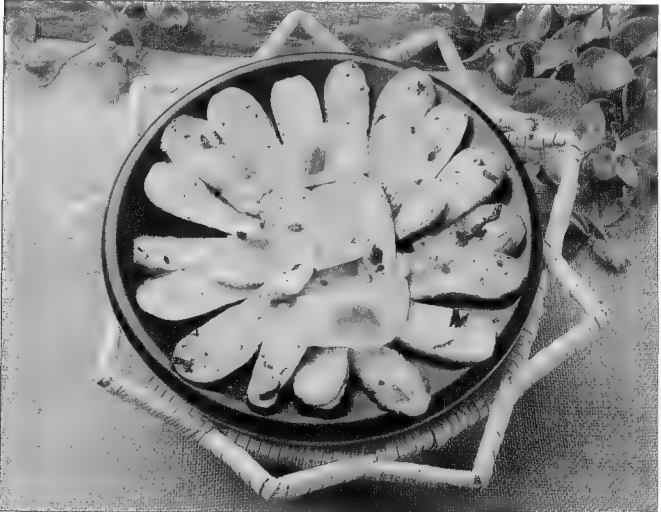
طبق من الكوسا بالثوم والخل. سريع التحضير ولذيذ الطعم.
يقدم كصنف من المقبلات الى جانب شرائح اللحم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام من الكوسا | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | الخل |
| ○ مدقولة | ○ ملعقة كبيرة من النعناع |
| ○ نصف كأس من زيت | المفروم |
| نباتي | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ قليل من الهريسة | الرغبة |

التحضير

يفسل الكوسا ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة. يستخن
الزيت ويقل فيه الثوم مع النعناع والهريسة والملح والبهار.
يضاف الكوسا ويقلب مع الخليط مدة نصف ساعة حتى
يصير لونه ذهبياً.
يرفع الخليط عن النار ويصّب في طبق ويوزّع عليه الخل
ثم يقدم بارداً



شيتة مخ

نخاع بصلصة الطماطم والثوم والفليفلة والكومن. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينقع النخاع في أربع كؤوس من الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى. يقشر ويقطع الى قطع صغيرة.
يدق الثوم مع الفليفلة الحريفة والملح. تقطع الطماطم الى مكعبات صغيرة، يسخن الزيت في وعاء ويقل فيه مزيج الثوم. يضاف الكومن والبابريكا والهريسة والطماطم والملح. يتابع الطهو مدة عشر دقائق مع الاستمرار في التحريك. تصب كأس من الماء فوق الخليط. يغلى الوعاء ويترك مدة ثلاث ساعة حتى تثخن الصلصة. تضاف قطع النخاع ويتابع الطهو مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- نخاع عجل
- رأس من الثوم
- حبة من الطماطم
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- حبة من الفليفلة
- الحمراء الحريفة الجافة
- قليل من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكومن

الكبد المشرمة

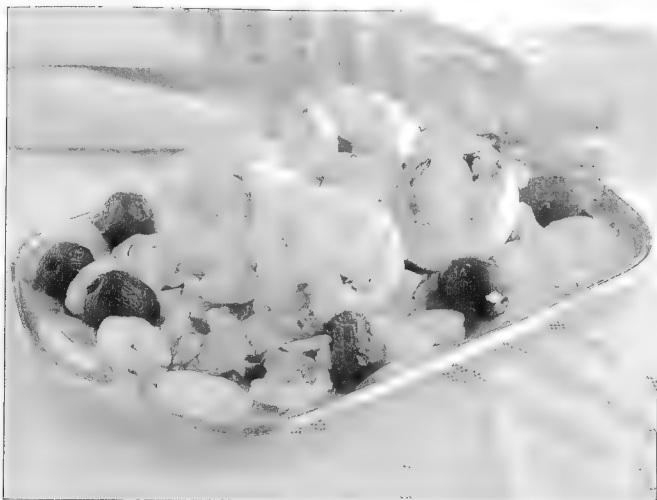
كبد بالصلصة الحريفة، من الأطباق الأولى المغذية والشهية.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

يدق الثوم والفلفل ويقلان بالزيت في وعاء. تضاف التوابل. تترك على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
تضاف كأس من الماء ويترك المزيج على نار خفيفة لمدة عشرين دقيقة تقريباً.
تقطع الكبد إلى مكعبات، وتسلق، وتتبّل بالبهار وترش عليها ملعقة كبيرة من الطحين. وتحرك.
توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة، وتلقى فيها قطع الكبد لمدة عشر دقائق، دون أن تنضج تماماً.
تصب «الصلصة» المعدة على الكبد وتغطى وتترك على نار خفيفة لمدة خمس عشرة دقيقة.
يسقى الكبد بملعقة كبيرة من الخل. ثم يصب في وعاء مسطح. تقدم «الكبد المشرمة» فاترة في صحون فردية صغيرة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد الغنم
- رأس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكراوية
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة أو قرنفل
- فلفل دريس (فلفل أحمر يابس)
- خمس ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الطحين
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)



بيض محشي بالكمرن

التحضير

يخفق صفار البيض في وعاء مع الملح والبهار والخردل مدة دقيقتين.

يصب الزيت تدريجاً فوق المزيج مع الخفق المستمر. يضاف عصير الليمون وتحرك الصلصة حتى يصير لونها فاتحاً ثم تترك جانباً.

يسلق القريدس في الماء المملح مدة ثلاث ساعات. يقشر البيض وتقطع الجهة العليا منه. ينزع منه الصفار بملعقة صغيرة ويهرس ويضاف نصف كميته إلى صلصة المايونيز. يفرم القريدس ويضاف إلى مزيج صفار البيض والمايونيز. يحرك الكل جيداً ثم يحشى البيض بالمزيج.

تنظف أوراق الخس وتوضع في طبق التقديم. يوزع عليها ما تبقى من صفار البيض المهروس ويرتب فوقه البيض المحشو. يزين الطبق بالحشو المتبقي وبالزيتون والقريدس المسلوق. يقدم ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

بيض مسلوق محشو بصلصة المايونيز والبقدونس. يقدم مزيناً بأوراق الخس والزيتون الأسود.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- ست بيضات مسلوقة
- نصف كيلوغرام من القريدس
- خبزة
- نصف كيلوغرام من البيض
- قليل من الملح
- قليل من البهار
- عصير نصف ليمونة حامضة
- صغار بيضة
- كأس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل

مقادير صلصة المايونيز

- صغار بيضة
- كأس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل

شكشوكة بالبادنجان

عجة بالبادنجان والقليلة الحلو والطماطم والبقدونس. تقدّم

مع المخلّلات والزيتون والفجل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تشوى حبات القليلة الحلو. تقشّر وينزع يزرها ثم تقطع الى حلقات رقيقة. يقشّر البادنجان ويقطّع الى دوائر رقيقة. يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه القليلة والبادنجان. تقطّع الطماطم الى مكعبات صغيرة تضاف الى الخليط مع الثوم. يوزّع على سطحه البقدونس. يقبّل الكل ويترك مدة ثلث ساعة على نار خفيفة ثم يرفع عن النار ويكسر فوقه البيض. ينثر الملح والبهار على السطح ويخط الكل جيداً. يوضع الخليط في صينية تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق ثم تترك تحت مشواة الفرن مدة خمس دقائق اخرى. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

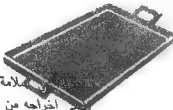
- ربع كيلوغرام من القليلة الحلو
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ثلاث حبات من البادنجان
- فصان من الثوم مفرومان
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ست بيضات
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

بيض مقلي بالقرعة

بيض مقلي مع القرع والثوم والبقدونس. يقدم ساخناً الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

يسخن الزيت في مقلاة، يقلى فيه الثوم ويضاف اليه القرع ويقبّل الخليط حتى يصير لون القرع ذهبياً. يخفق البيض في وعاء مع اللبن والملح والبهار. تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها مزيج البيض مدة عشر دقائق مع التحريك المستمرّ ثم يرفع عن النار ويضاف اليه القرع والثوم والبقدونس المفروم. يحرّك الكل جيداً ويصبّ في طبق خاص. يقدم ساخناً.



بعلامه البيض في اثناء سلقه
يخرجها من التلاجة قبل ساعتين، ثم
يوضع في اناء يحوي ماء، فإذا غاص
البيض الى القاع فهو سليم وطلّج، أما اذا
طفأ على سطح الماء فهو فاسد.

المقادير

- كيلوغرام من القرع
- حزمة من البقدونس
- ست بيضات
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من زيت نباتي

التحضير

ينثف القرع وتنزع اعناقها. يقطع الى دوائر رقيقة وينثر عليه الملح والبهار.

بيض بالزيتون

طبق من العجة بالزيتون والبقدونس. يقدّم ساخناً مع اللبن الزبادي.

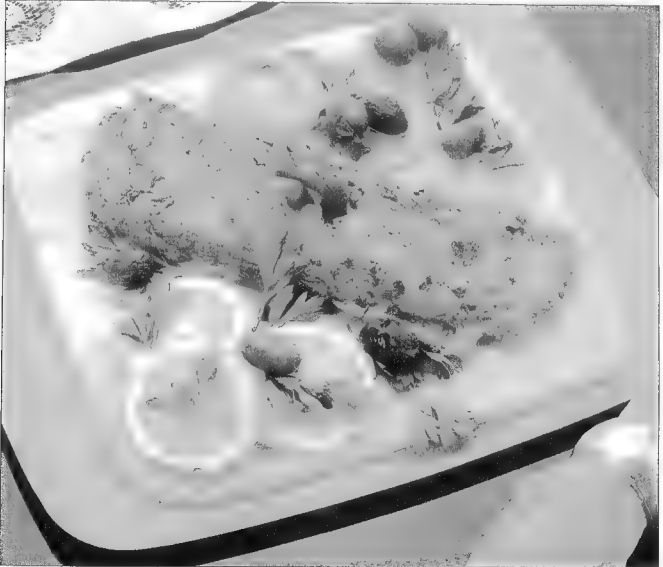
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

ينزع النوى من الزيتون ويقطع إلى قطع صغيرة. يخفق البيض جيداً. يضاف إليه الزيتون المقطّع والبقدونس والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويصبّ في مقلاة مدهونة بالزبدة. تقلى العجة مدة تراوح بين خمس وعشر دقائق. تلف وتقدّم ساخنة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ○ كأس من الزيتون | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ الاسود | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم | ○ أربع بيضات |



شالدة الخس بالطون

سلطة الخس والفليفلة وسمك الطون بصلصة الخل. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب طبق رئيسي.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

تغسل أوراق الخس وتجفّف ثم ترتّب كاملة في طبق خاص بالسلطة. ينزع العنق والبزء من الفليفلة وتقطع الى حلقات رقيقة. يفتّح الطون ويضاف الى الخس مع زيتونه وحلقات الفليفلة.

يهرس صفار البيض في وعاء ويضاف اليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم ثم يضاف الى مزيج البيض مع الزيت والخل. يخفق الكل جيداً ويصبّ فوق الخليط في الطبق. تغلّب السلطة وتقدّم باردة.
يمكن الاستعاضة عن الطون والفليفلة بالجبن الابيض المشور وحلقات البصل.

المقادير

- خسة
- كاس من سمك الطون
- حبتان من الفليفلة
- الحلوة
- المقلب مع زيت

مقادير صلصة الخل

- اربع ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- ملحقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مدقوق
- رشّة من الملح والبهار
- نصف ملحقة صغيرة
- من الخردل
- خمسة ضلوع من
- البقدونس
- صفار بيضة مسلوقة

شالدة فلفل حلو

سلطة الفليفلة الحلوة بصلصة الخل. تقدّم باردة الى جانب اللحم المشوي أو السمك.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.
مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تشوي حبات الفليفلة على النار أو في الفرن ثم تترك لتبرد. تقشر وتقطع أعناقها وينزع بزرها. تغسل بالماء البارد وتجفّف ثم تقطع طولياً الى شرائح رقيقة وترتّب في طبق خاص بالسلطة. يمزج الخل في وعاء مع الزيت والملح. يضاف اليه البصل ويخلط الكل جيداً.

يهرس صفار البيض في وعاء ويضاف اليه الخردل والملح والبهار. يفرم البقدونس ويخلط مع الثوم ثم يضاف مع مزيج الخل والخردل الى صفار البيض. تخفق الصلصة جيداً وتصبّ فوق شرائح الفليفلة في الطبق. تغلّب السلطة وتزين بحبات الزيتون الاسود ثم تقدّم.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة
- نصف كاس من الزيتون
- الحلوة
- الاسود
- بصلصة مفرومة

مقادير صلصة الخل

- اربع ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- ملحقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مدقوق
- رشّة من الملح والبهار
- نصف ملحقة صغيرة
- من الخردل
- خمسة ضلوع من
- البقدونس
- صفار بيضة مسلوقة



شاددة روز

سادة التمر والشون والار بصلصة البق في صلصة
الخبير تلام مرة بدوات البيض والريون الاسود

عد الاصلح صبحا مدة التصفح نصف ساعة مدة
الطبخ نصف ساعة

المقادير

- كاسين من الارز
- كبش من الطماطم
- كاس من الالبواب
- كاس من الالبواب
- نصف كاس من الريون
- (الحال من البق)

مقادير صلصة البق

- اربع ملاقي كبيرة من
- زيت الزيتون
- طماطم كبيرة من البق
- فاص من الثوم مدقون
- رشة من الملح والبهار

مقادير صلصة الخبيرة

- صغار بيضة
- كاس من زيت الزيتون
- نصف صفا صغيرة
- من البق

التصفير

تفكك البواب وتسلق في الماء الملع مع البواب وعلى ماء
ملاع في وعاء يفسد الارز ويضاف اليه يطبخ القعدة ويترك
الطبخ مدة ربع ساعة يرفع الارز عن النار ويوضع تحت الماء
البارد ثم يصفى من الماء يورس صغار البيض في وعاء
ويضاف اليه الحزق والملح والبهار يفرم البقدونس ويخلط مع
الارز ثم يضاف اليه مزيج البيض مع الزيت والملح يحمى الكال
جيدا او يطبخ صغار البيض في وعاء مع الملح والبهار والفتور
مدة دقيقتين يصب الزيت تدريجاً فوق المزيج مع التحريك
المستمر يضاف صغار البيض وتترك الصلصة حتى تنضج
تصب صغار الصلصة في طبق خاص بصلصة تفكك
الطماطم إلى مكعبات صغيرة الحجم وتضاف إلى الصلصة مع
البواب والملح يترك الطبخ ويوزع على الصغار مع صفتين
من البقدونس الطريوم ويضع حبات من الريون الاسود المفكك
على الصلصة ويترك مدة عشر دقائق يضاف اليه الارز ويخلط
الكل جيداً يزين طبق بدوات البيض ورد شلى من الريون
يقدم بارداً

شالدة خضرة

سلطة خضراء بالحصى تقدم مبردة مبردة يدوار البيض والبروتين
الأسود أو مصنعة اللحم والدجاج
عدد الأشخاص: ستة مدة التحضير: ربع ساعة مدة الطبخ:
نصف ساعة

المكونات

- حبات من الطماطم
- حبات من الفلفل
- الحلو
- بصل
- نصف كيلو لحم من
- البوينا، الفاصولياء
- الخضراء (سبانخ)

- ربع ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- فص من الثوم مفروق
- رشة من الملح والفلفل

- نصف بصل
- كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة
- من الخل

التحضير

تقطع الحصى وتسلق في الماء المغلي ثم تخلط مع البصل والفلفل والخل في وعاء كبير. تضاف كل حبة من البوينا أو الفاصولياء، ثم يضاف الحصى في طبق خاص. يزين وسط الطبق بدوائر البيض والبروتين، ويوزع عليها البصل، الفلفل.

يؤخذ صحن البيض في وعاء يضاف إليه الخل والملح والفلفل. يضاف إليه البصل والفلفل ويخلط مع اللحم يضاف إليه البيض مع الزيت والخل. يضاف اللحم جيداً ويركز جيداً. يضاف صحن البيض في وعاء مع الملح والفلفل والبروتين مدة دقائق. يضاف الزيت فوق الجميع مع الخل المستعمل ثم يضاف عصير الليمون ثمرة الصلصة.

تقدم السلطة مبردة مبردة بالبيض والبروتين أو مصنعة
الحم والدجاج.

شوربة الخضرة

حساء غنيّ بأنواع الخضّر. من الأطباق الجزائرية الأولى. يُقدّم إلى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ أربع حبّات من الجزر	○ حبة من الكوسا
○ ثلاث حبّات من اللّفت	○ حبة من الطماطم
○ ضلع من الكراث	○ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
○ ثلاث حبّات من البطاطا	○ ملح وبهار أسود
○ خمسة	○ بحسب الرغبة
○ ثلاث أوراق من السبانخ	
○ ضلع من الكرّس	

التحضير

تقشر الخضّر وتغسل ثم تقطّع وتوضع في وعاء مع اثنتي عشرة كأساً من الماء وملعقة صغيرة من الملح ورشة من البهار الأسود. يوضع الخليط على النار ويضاف إليه الزيت. يغطى الوعاء ويترك مدة ساعة. يصفى الخليط ويحتفظ بالمرق ثم يطحن ناعماً بمطحنة الخضّر. يصبّ فوقه المرق ويحرك. يُقدّم الحساء ساخناً.

شوربة بالحوت

حساء السمك بالطماطم والبقدونس والثوم والصعتر والزعفران. يُقدّم إلى جانب الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكنّنة (ربّ)
○ الكيلوغرام من السمك	○ ورقلة من الخل
○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ ضلع من الصعتر
○ ثماني كؤوس من الماء	○ ثلاثة ضلوع من البقدونس
○ أربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ بصلة مفرومة	○ رشة من البهار الأسود
○ ثلاث حبّات من الطماطم	○ ملعقة صغيرة من الزعفران
○ مفرومة	
○ قليل من الهريسة	

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يربّب في وعاء ويصبّ فوقه الزيت. يوضع على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم يرفع وينزع حسكه. تصفى الصلصة في وعاء ويضاف إليها الماء والصعتر والبقدونس وورقة الخل والثوم والبصل والطماطم وصلصة الطماطم والهريسة والملح والبهار يطهى الكل مدة نصف ساعة. يطحن السمك ناعماً بمطحنة الخضّر ويوضع في وعاء. يطحن الخليط بمطحنة فوق السمك ويضاف إليه الزعفران. يوضع الوعاء على النار مدة ربع ساعة حتى يغلي. يُقدّم الحساء ساخناً.



جاري ابيض

التحضير

تنزع أحشاء الفروج ثم ينظف ويغسل. يقطع إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في وعاء. يفرم البصل ويضاف إلى الدجاج مع السمن والكرفس والبهار الأسود والقرصة وكاس من الماء. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. تصب فوقه ثماني كؤوس من الماء ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة نصف ساعة.

يخلط اللحم مع بياض البيض ورشة من الملح والبهار. يقطع الخليط إلى كرات بحجم حبة الجوز. يصب مقدار كاس ونصف من مرق الدجاج في وعاء وتسلق فيه كرات اللحم مدة ثلث ساعة ثم ترفع وتضاف إلى خليط الدجاج مع قليل من الماء عند الحاجة. يضاف الأرز ويحرك الكل. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يمزج صفار البيض مع عصير الليمون وقليل من البقدونس. يرفع الحساء عن النار. يضاف إليه المزيج ويحرك. يصب الحساء في طبق خاص ويقدم ساخناً ومزيناً بالبقدونس المفروم ودوائر الليمون.

حساء الدجاج مع كرات اللحم والكرفس والبيض والأرز. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم ودوائر الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- فروج يزن كيلوغراماً
- ربع كيلوغرام من لحم
- الفخم المفروم
- حزمة من البقدونس
- مفرومة
- ضلعان من الكرفس
- مفرومان
- بصلة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- رشة من البهار الأسود
- رشة من القرصة
- بيضة
- ليمونة حامضة
- أربع ملاعق كبيرة من الأرز

شوربة حمراء

وتحرك مدة عشر دقائق. يرفع الحساء عن النار ويصَب في طبق خاص ويقدم مزيناً بالنعناع.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
الغنم
- كيلوغرام من الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة
الطماطم المكثفة (رب)
- حبة من البطاطا
- حبة من الكوسا
- حبة من الجزر
- بصلة مفرومة ناعماً
- حزمة من الكزبرة
- مفرومة
- ضلعان من النعناع
- الاخضر مفرومان
- ثلثي كأس من الماء
- نصف كأس من الحمص
المنقوع
- ملعقتان كبيرتان من
سمن نباتي مملح
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من
مسحوق الغليظة
- الحمراء الحلوة
(بابريكا)
- رشة من البهار
- رشة من القرفة
- قليل من الهريسة
- نصف كأس من
الشعيرية

حساء الطماطم مع اللحم والحمص والشعيرية والخضر المنوعة. يقدم مزيناً بالنعناع الاخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يقطع اللحم ويوضع في وعاء. تقطع البطاطا مع الجزر والكوسا الى قطع صغيرة. يضاف الخليط الى اللحم مع البصل والكزبرة والبابريكا والبهار والقرفة والهريسة. يثر الملح ويضاف السمن. يخلط الكل ويقل على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يصب اثناء فوق الخليط ويترك حتى يغلي. يضاف الحمص ثم يتابع الطهو على نار متوسطة مدة ساعة.

تقطع الطماطم وتوضع في مصفاة خاصة بالكسكس فوق الوعاء. ترفع الطماطم قبل ان تنضج ثم تطحن بمطحنة الخضر وتضاف اليها صلصة الطماطم. يحرك المزيج ويوزع على خليط اللحم والخضر في الوعاء. يترك الكل يغلي مدة خمس دقائق مع اضافة الماء عند الحاجة. يتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم والحمص ثم تضاف الشعيرية



مرقة حرّة

حساء الدجاج بالبهارات المنوّعة. يتميّز بمذاقه الحريّف. يقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ رأس من الثوم | ○ ملعقة كبيرة من البهارات المنوّعة |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة | ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر | ○ ثماني كلّوس من الماء |

التحضير

ينظّف الدجاج وتززع احشائه ويقطع الى قطع صغيرة. يذقّ الثوم ناعماً مع الفليفلة الحمراء. يذوّب السمن في وعاء ويقلّى فيه مزيج الثوم مع قطع الدجاج. يقبّل الخليط ويتبلّ بالفلفل الاحمر والملح والبهار الاسود. يترك الكل على النار مدة ثلاث ساعة. يضاف الماء ويتابع الطهو مدة أربعين دقيقة على نار متوسطة. يرفع الحساء عن النار ويصبّ في أطباق خاصة. يوزّع على سطحه قليل من البهارات المنوّعة ويقدم ساخناً.

حريرة غربية

حساء اللحم مع الحبوب والخضر والشعيرية والبهارات المنوّعة. يقدّم مزيجاً بدوائر الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يقطّع اللحم ويوضع في وعاء مع الزيت على نار خفيفة. يفرم الكرفس والبقدونس والكزبرة ويضاف الى اللحم مع البهار الاسود والملح والزعفران والهريسة والبابريكا. يصبّ الماء فوق الخليط ويترك يغلي. تضاف الحبوب والبصل ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف. تقطّع الطماطم وتسلق في كاس من الماء مدة عشر دقائق. تطحن بمطحنة الخضر وتمزج مع صلصة الطماطم. يصبّ المزيج فوق خليط اللحم والحبوب. يترك الكل يغلي مدة ثلاث ساعة. تضاف الشعيرية وتحرك. يمزج الدقيق في كاس من الماء البارد ثم يضاف الى الخليط مع الاستمرار في التحريك. يتابع الطهو مدة خمس دقائق، يخفق البيض ويوزّع على الحساء. يترك على النار مدة دقيقتين اضافيتين ثم يرفع ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| ○ ثلاث كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل | ○ ثلاث أرباع كاس من الحمص |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من العدس | ○ ثلاثة أرباع كاس من الفول |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم | ○ ثلاثة أرباع كاس من البقدونس |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ربّ) | ○ حزمة من الكزبرة |
| ○ بصل مفرومة | ○ ثلاثة ضلوع من الكرفس |
| ○ زيت نباتي | |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |
| ○ ملعقة صغيرة من الزعفران | |
| ○ رشة من البهار الاسود | |
| ○ قليل من الهريسة | |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة | |
| ○ الحمراء الحلوة (ببريكا) | |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الشعيرية الرقيقة | |
| ○ بيضة | |



شورية الجلبانة اليابسة

حساء البازلاء والجزر والشمر بالبن. يُقدّم مع الخبز
الأفريقي المحمص.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

تنظف البازلاء وتغسل بالماء. يقشر الجزر والبصل ويقطع
كل منهما، وتوضع البازلاء في وعاء مع الجزر والبصل والشمر
المغروم. تصبّ ثمانى كؤوس من الماء فوق الخليط ويترك على
النار مدة خمس وأربعين دقيقة. يطحن الخليط ناعماً بمطحنة
الخضر ويضاف إليه اللبن الفاتر مع الملح والبهار بحسب
الرغبة.
يحرك الكل ثم تضاف الزبدة.
يقدم الحساء ساخناً.

المقادير

- ربع كيلوغرام من البازلاء الجافة
- حزمة من الشمر مفرومة
- بصلة
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ثلاث حبات من الجزر
- كأس من اللبن (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثمانى كؤوس من الماء

شورية القمح بالخضر

طبق من الحساء بالقمح والخضر. يزيّن بالبقدونس ويقدم مع
شرائح الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة
الطهو: ساعة.

التحضير

يُقلى اللحم المقطّع الى قطع صغيرة بالزبدة والزيت في وعاء
على نار متوسطة. يُضاف البصل والكرفس والملح والبهار
الأسود والهريسة.
يُصب كأس من الماء ويترك الكل على نار خفيفة مدة
نصف ساعة. تُسكب ثمانى كؤوس من الماء الساخن. يُضاف
الحمص ويُتابع الطهو مدة ساعة أخرى.
تُغسل الطماطم. تُقشر وتقطع. توضع في وعاء مع كاسين
من الماء وتطهى مدة ربع ساعة. تُطحن وتضاف إليها ملعقة
كبيرة من صلصة الطماطم. تُحرك جيداً. تصب صلصة الطماطم
على الحساء.
تقوى النار فيغلي المزيج بضع دقائق. قبل ان يُضاف
القمح المجروش، يُصب كأس من الماء ليمبرد الحساء. ثم
يرش القمح فوق الخليط مع التحريك المستمر. يُترك الكل
على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة. يقدم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل
- كاسان من القمح المجروش
- بصلة مفرومة ناعماً
- كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حزمة صغيرة من الكرفس مفرومة ناعماً
- كأس من الحمص المنقوع
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي (أو من الزبدة المملحة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشمة من البهار الأسود
- قليل من الهريسة (صلصة من الفلفل الأحمر الحريف)
- اثنتا عشرة كأساً من الماء الساخن

عناية

فطائر محشوة بالبطاطا المهروسة واللحم والبقدونس والجبن والزيتون. تقدم مع قطع الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

تقشر البطاطا وتسلق في الماء المالح. تصفى وتهرس. تؤخذ ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل والثوم. يضاف اللحم مع ما تبقى من الزبدة ويقلى الخليط مدة ربع ساعة ثم يرفع ويصب في طبق. يضاف اليه البقدونس والجبن والملح والبهار. يقطع الزيتون ناعماً ويضاف الى الحشو. يوزع الزيت في مقلاة ثم يضاف فيها قطعة من الرقائق ويوزع على سطحها قليل من البطاطا المهروسة ثم مقدار ملعقة كبيرة من الحشو المحضر. تكسر بيضة فوق الحشو وينثر عليها الملح والبهار. تنثني اطراف العجين حتى يتخذ شكل مربع. يعضر ما تبقى من الرقائق بالطريقة نفسها. تُغلى المربعات بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً ويجمد البيض. ترفع وتجفف على ورق نشاف. ترتب في طبق وتقدم ساخنة مع قطع الليمون.

المقادير

○ اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة	○ نصف كاس من الجبن المبشور
○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ بضع حبات من الزيتون الأسود
○ حبتان من البطاطا	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ ضلعان من البصل	○ او سمّن نباتي
○ الاخضر مفرومان	○ ثلاث حبات من الليمون الحامض
○ اثنتا عشرة بيضة	○ زيت نباتي للقلي
○ حزمة من البقدونس	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة	

بوريك بالحوت

لفائف محشوة بالسّمك والبسكويت والبقدونس والبيض. تقدم مع شرائح الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يفتت لحم السمك ناعماً ويضاف اليه البصل والبسكويت والبقدونس والبيض. يخلط الكل جيداً ثم ينثر عليه الملح والبهار.
تفصل رقائق العجين عن بعضها. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة. تلف بشكل أصعب. يسحق الزيت في مقلاة، تفل فيه اللفائف مدة ثلاث دقائق على نار متوسطة ثم ترفع وتجفف على ورق نشاف. ترتب في طبق وتقدم ساخنة الى جانب قطع الليمون.

المقادير

○ اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة	○ حزمة من البقدونس
○ نصف كيلوغرام من لحم سمك كلب البحر	○ مفرومة
○ بصلة مفرومة	○ ثلاث قطع من البسكويت مدقوقة
○ ثلاث بيضات	○ زيت نباتي للقلي
○ حبتان من الليمون الحامض	○ ملح وبهار بحسب الرغبة



تورته بالدجاج

رقائق بالدجاج والبيض واليقدونس. من المعجنات الجزائرية المشهية. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

○ حزمة من اليقدونس	○ اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة
○ مفرومة	○ دجاجة منزوعة جلودها وعظامها
○ نصف كاس من الزبدة	○ بصل مفرومة
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ثلاث بيضات

التحضير

يغرم لحم الدجاج. تذوّب ملعقة صغيرة من الزبدة ويقل

فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه لحم الدجاج مع الملح والبهار ويقلب الكل مدة ربع ساعة. تضاف بيضتان وتضافان الى خليط الدجاج مع اليقدونس المفروم. يترك الكل على النار مدة عشر دقائق ثم يرفع ويقسم الى ثلاثة اقسام.

تدهن صينية بقليل من الزبدة وتمدّ فيها ثلاث قطع من رقائق العجين. يوزّع على سطحها قسم من الحشو وتغطى بثلاث قطع اخرى من الرقائق. يوزّع عليها الحشو وتغطى بثلاث قطع من الرقائق. يوزّع الحشو مرة ثالثة ويغطى بالرقائق الثلاث المتبقية. يغطي سطحها وأطرافها بصفار البضّة المخفوق ثم بالزبدة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصير لون محتواها ذهبيا. تخرج الفطيرة وتقطع ثم تقدم ساخنة.

بوريك

لغائف محشوة بالحلم والبيض والبقدونس والجبن. تقدّم مقلاة مع قطع الليمون الحامض والمخلّلات.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة يقلى فيها البصل ويضاف اللحم والملح والبهار. يقلّب الخليط مدة ثلاث ساعة. يخفق البيض ويضاف الى الخليط. يحرك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. يوزّع الجبن والبقدونس على سطحه. يخلط الكل جيداً ويترك جانباً. تفصل رقائق العجين عن بعضها ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة كبيرة من الخليط. تلف الرقائق على شكل مستطيل. يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه اللغائف المحشوة حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتجفّف على ورق نشاف ثم ترتب في طبق وتقدّم ساخنة أو باردة مع دوائر الليمون.

المقادير

○ اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة	○ ربع كأس من الجبن المبشور
○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ربع كأس من الزبدة
○ ثلاث بيضات	○ ثلاث حبات من الليمون الحامض مقطعة الى دوائر
○ حزمة من البقدونس مفرومة	○ زيت نباتي للقلي
○ ضلع من البصل الأخضر مفروم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

بوريك بالسلق

لغائف محشوة بالسلق والبيض. من المعجنات الجزائرية المشهية. تقدّم الى جانب سلطة الخضّر.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه وتوضع الزبدة والملح في الحفرة. يخلط باليد ثم يصبّ الماء تدريجاً ويمجن مدة عشر دقائق. يترك العجين حتى يرتاح مدة نصف ساعة. تفصل أوراق السلق ثم تقطّع ويوضع السلق في طبق خاص بالكسكس داخل طبق آخر يصوي ماء ويسلق. تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها السلق المسلوق مدة ثلاث ساعة وينثر عليه الملح والبهار. يخفق البيض ويصبّ فوق السلق في المقلاة على النار. يحرك الكل حتى يجمد البيض ثم يرفع الحشو عن النار. يمدّ العجين ويقطّع الى مستطيلات يوضع في وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلف طولياً ثلاث مرات وتختتم أطرافها. يدهن سطح اللغائف بصغار البيض المخفوق. ترتّب اللغائف في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً. تخرج من الفرن وتقدّم ساخنة.

المقادير

○ أربع كؤوس من الدقيق	○ نصف كأس من الماء البارد
○ كأس من الزبدة او سمن نباتي	○ رشّة من الملح
○ صفار بيضة مخفوق	
مقادير الحشو	
○ ثلاث حزم من السلق	○ أربع بيضات
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة



تورته باللحم

فطيرة باللحم والبطاطا المهروسة والبيض والبقدونس والجبن.
تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة
- ربع كاس من الجبن المبشور
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- ضلع من البصل الأخضر مفروم
- حبتان من البطاطا
- ثلثا كاس من الزبدة
- ثلاث بيضات
- ربع كاس من الجبن المبشور
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- صفار بيضة مخفوق

التحضير

تترتب ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل

ثم يضاف اللحم. يَلَبَّب الخليط مدة ربع ساعة وينثر عليه الملح والبهار. تقشر البطاطا وتسلق في الماء المملح. تهرس ويضاف اليها الجبن المبشور.

يكسر البيض فوق خليط اللحم ويضاف اليه البقدونس المفروم. يحرك الكل مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. تفصل رقائق العجين عن بعضها. يدهن وسط صينية بالزبدة. تترتب فيها ثلاث رقائق من العجين وتودّع عليها طبقة من خليط البطاطا ثم طبقة أخرى من خليط اللحم.

تدهن ثلاث رقائق أخرى بالزبدة وترتب فوق اللحم. توزّع عليها طبقة من البطاطا وأخرى من اللحم ثم تدهن ثلاث رقائق أخرى وترتب مع خليط البطاطا وخليط اللحم على سطح الصينية. يرتّب ما تبقى من الرقائق الدهونة بالزبدة فوق الطبقة ويدهن سطحها وأطرافها بصفار البيض المخفوق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. تقدم الفطيرة ساخنة.

من سفندج

ببيض البهار. يضاف الدماغ بكاماله إلى الماء المغلي ويترك على النار لمدة خمس عشرة دقيقة.

يرفع النخاع من الماء ويترك ليبرد ثم يقمّع إلى شرائح رقيقة.

تعد عجينة للقللي على النحو الآتي: ثلاث بيضات كاملة، ثلاث ملاعق من الطحين، رشّة ملح، رشّة بهار، رشّة خميرة كيميائية. تخفق العجينة بقوة.

في الوقت ذاته، توضع مقلاة على النار، ويصبّ فيها الزيت. تقسم شرائح الدماغ في العجينة المعدة ثم تلقى في الزيت الساخن. تطهى إلى أن تصبح ذهبية اللون من الجانبين، تصفى من الزيت.

تصف على صينية للتقديم مزينة بحزوز من الليمون الحامض وأغصان من البقدونس. وتقدم فاترة.

خطائر الدماغ، مع البيض والتوابل، مغذية وشهية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دماغ عجل واحد
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت اللقلي
- الدقيق
- ليمونة حامضة
- للتزيين
- رشّة من الخميرة الكيميائية
- زيت اللقلي
- ملح بحسب الرغبة
- بهار بحسب الرغبة
- بقدونس للتزيين

التحضير

ينقع النخاع لمدة نصف ساعة في الماء البارد. ينتزع القشاش الذي يلفّه. يغلى نصف ليتر من الماء المملح قليلاً والمتبّل

معدونية

كرات من اللحم بالببيض والبقدونس. تحضر مع الحمص وقطع اللحم. يقدم هذا الطبق مع شرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

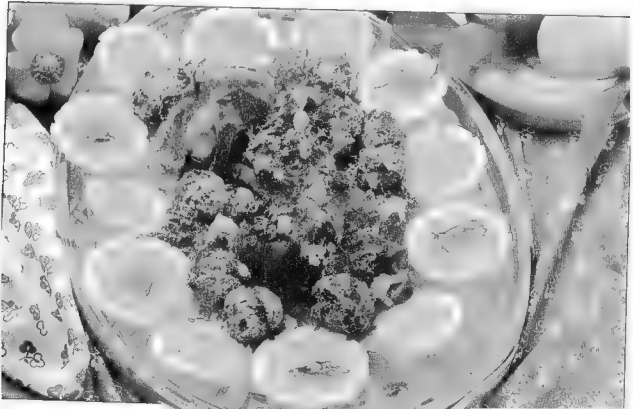
التحضير

يقطع اللحم ويقلب في السمن مع البصل والقرفة والملح والبهار على نار متوسطة. تضاف اليه اربع كؤوس من الماء ويترك ليغلي. يضاف الحمص ثم يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وأربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم في وعاء آخر مع الملح والبهار وبياض بيضة واحدة. يقطع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز. تضاف الى الوعاء ويتابع الطهو مدة ثلاث ساعة اضافية. يرفع اللحم والكرات من الخليط وينثر عليهما الملح والبهار. يوضع خليط اللحم في وعاء وتصب فوقه كاس من الماء. يترك على النار حتى يغلي يوضع دقائق. يخفق البيض ويغم البقدونس. تنفّس قطع وكرات اللحم في البيض ثم في البقدونس. تعاد الى وعاء الحمص وتترك على النار مدة ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً مع شرائح الليمون.

المقادير

- كيلو غرام من لحم كتف الخروف
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم المفروم
- بصلة مفرومة
- حزمتان من البقدونس
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة ومن زيت نباتي
- اربع بيضات
- خمس كؤوس من الماء
- نصف كاس من الحمص المنقوع
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- حبتان من الليمون الحامض مقطعتان الى شرائح
- ملح وبهار بحسب الرغبة



بوزولف مصلي

رأس خروف متبل بالثوم والكمون. يقدم ساخناً مع الطرطوش أو السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يسلخ جلد الرأسين بسكين حادة ويقطع كل منهما طولياً الى نصفين.

تدهن صينية بملعقتين كبيرتين من الزبدة وترتب فيها انصاف الرؤوس. يقشر الثوم ويقطع الى شرائح ويوزع عليها. تدهن قطع رأس الخروف بما تبقى من الزبدة. يصب فوقها الماء وتدخل الى فرن حار مدة ساعة ونصف. تقلب القطع من وقت الى آخر مع دهنها بالمرق. ينثر عليها الكمون والملح والبهار ويتترك حتى يصير لونها داكناً. تخرج من الفرن وتقدم ساخنة.

المقادير

- رأسا خروفين
- ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ستة فصوص من الثوم
- كاسان من الماء
- كمون

شمسة

كرات لحم بالببيض مع الكستاليتي والحمص. تقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقلب قطع اللحم في الزبدة على نار متوسطة مع البصل والملح والبهار والقرفة. يصب الماء ويتترك حتى يغلي ثم يضاف الحمص. يغلى الوعاء ويتابع الطهو مدة خمس وأربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم مع بياض بيضة والملح والقرفة والبهار والزبدة والدقيق. يقطع الخليط الى كرات بحجم حبة المشمش وتحشى بحيات اللوز.

تضاف الكرات الى خليط اللحم في الوعاء ويتابع الطهو مدة ثلاث ساعات ثم ترفع مع قطع الضلع من الخليط. تغطس في صفار البيض (الواحدة تلو الاخرى).

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى يصير لونه ذهبياً. يترتب اللحم في طبق ويوزع حوله الحمص ثم يصب المرق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- ست قطع من ضلع الغنم (كستاليتي)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة المملحة أو سمن نباتي
- نصف كاس من الحمص
- بصل مفرومة
- ملح
- رشة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- اربع كؤوس من الماء

مقادير كرات اللحم

- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- رشة من القرفة
- رشة من الملح
- رشة من البهار
- نصف كاس من اللوز
- صفار اربع بيضات مخفوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زيت نباتي للقلي
- بياض بيضة



المتقون احمر

كرات من اللحم بالبيض والتوابل. تحضر مع الحمص وقطع اللحم. يقدم الطبق مزيناً بشرائح الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلو غرام من لحم الخنم
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم مفروم
- رأس وثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كأس من الحمص المنقوع
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل
- الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الهريسة او حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة
- صفار بيضة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمّن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

يقلع اللحم ويوضع في وعاء مع السمّن. يدق رأس الثوم ويضاف الى اللحم مع قليل من القرفة والكمون والبابريكا والهريسة والملح والبهار. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة ثلاث ساعة ويصّب فوقه الماء ويترك ليغلي. يضاف الحمص ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.
يتبّل اللحم المفروم بما تبقى من الكمون والقرفة والبابريكا والهريسة والثوم المدقوق ويضاف اليه البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يقطع الخليط الى كرات بحجم حبة الجوز، تضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اضافية.
يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بشرائح الليمون.

شتيّة اللحم

طبق من اللحم والحمص بصلصة الفليفلة الحريفة والثوم والتوابل. يقدم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يقطع اللحم ويوضع في وعاء. تنقع الفليفلة الحريفة في الماء الساخن مدة خمس دقائق. ترفع وتدق مع الثوم والملح. يصّب نصف كأس من الماء ويمزج الكل جيداً. يضاف المزيج الى اللحم مع السمّن والبهارات. يترك الأكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يصّب فوقه ما تبقى من الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الحمص ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم ويتخذ الصلصة.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- كيلوغرام من لحم الخروف
- رأس من الثوم
- حبة من الفليفلة
- الحمراء الحريفة الجافة
- او ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل
- الحمراء الحلوة (بابريكا)
- رشة من البهار الاسود
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمّن نباتي
- كأس من الحمص المنقوع
- سبع كؤوس من الماء

الدجاج باللوز

دجاج باللوز والزبيب والزعفران. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدم الى جانب الارز المسلوق بالزبدة.
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

التحضير

يُنقع الزبيب واللوز في الماء الساخن. تنظف الدجاجة وتنزع احشائها. تقسل وتقطع الى اربعة اقسام.
تترَّب الزبدة في وعاء وتقل فيها قطع الدجاج مع البصل والملح والبهار والقرصة والزعفران. يقَلَّب الخليط مدة عشر دقائق. يصبُّ فوقه كاسان من الماء الساخن ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يصفى اللوز والزبيب ويضاف كل منهما الى الوعاء. تخفَّف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى تثخن الصلصة.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ نصف كاس من الزبدة |
| ○ بصلة مفرومة | ○ او ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من اللوز المقشر | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ نصف كاس من الزبيب | ○ رشّة من القرصة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الزعفران | ○ كاسان من الماء |



دجاج بالزيتون

طريق رئيسي من الدجاج بالزيتون الأخضر والبقدونس. يقدم الى جانب الارز المسلوق بالزبدة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

التحضير

ينقع الزيتون في الماء مدة ساعة. تنظف الدجاجة وتنزع احشائها وتغسل ثم تقطع. يذوب السمن في وعاء. تقلب فيه قطع الدجاج مع البصل والملح والبهار وتترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة. يرش الخليط بالدقيق ويصب فوقه الماء. يغطي الوعاء مدة ثلث ساعة.

يصلى الزيتون ويضاف الى الوعاء مع ملعقتين كبيرتين من البقدونس. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة اخرى حتى تنضج الصلصة.

يزين الطبق بما تبقى من البقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الزيتون الأخضر الخالي من البز
- صلصة مفرومة
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من الماء
- ملحقة كبيرة من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او لملعقتان كبيرتان من الزبدة

تلتلي بالدجاج

دجاج مع الارضي شوكي والذرة والحمص. من الاطباق الجزائرية الشهية. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من الذرة البيضاء
- صلصة مفرومة
- حبتان من الطماطم او ملحقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ريّ)
- ثمانى كؤوس من الماء
- ملحقة كبيرة من سمن نباتي
- عصير ليمون حامض
- بحسب الرغبة
- لملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كيلوغرام من الارضي شوكي البرية (حرف)
- قليل من الدقيق
- كيلوغرام من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كاس من الحمص
- ربع كاس من الزبدة
- رشّة من الفلفل
- ملح و بهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الدجاج. تنزع احشائه ويغسل ثم يقطع. يذوب

السمن في وعاء وتقلي فيه قطع الدجاج مع البصل والقرعة والملح والبهار. تطحن الطماطم في مطحنة الخضار او تمزج صلصة الطماطم في كاس من الماء وتضاف الى الخليط. يترك الكل على النار مدة ربع ساعة. يصب الماء ويترك حتى يغلي. يضاف الحمص ويطهى الخليط على نار متوسطة مدة ثلث ساعة. تقطع الارضي شوكي البرية الى قطع متوسطة الحجم وتغمر بالماء الممزوج بقليل من الدقيق. تنزع اوراق الارضي شوكي وينقع اللب بعصير الليمون. تضاف قطع الارضي شوكي البرية الى الوعاء ويتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة. ترفع قطع الدجاج والارضي شوكي من الخليط. يصب قليل من الزيت فوق الذرة البيضاء وتترك باليد ثم توضع في طبق خاص بالكسكس فوق الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة اخرى. يرفع طبق الكسكس وتوضع الذرة في وعاء، تضاف اليها كاس من الماء البارد المملح ثم تصفى وتسلق بالماء حتى تطرى. تقلب في وعاء آخر ويصب فوقها مقدار كاسين من الحرق. تطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يهرّ الوعاء ويترك على النار حتى يتبخّر السائل. يضاف لب الارضي شوكي الى خليط الحمص ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. تصب الذرة في طبق وتغطى بخليط الحمص. ترتب فوقها قطع الدجاج والارضي شوكي وترزّع على سطحها الزبدة ثم تقدم.



شتيته الدجاج

طبق من الدجاج بالثوم والفليفلة والحمص. يتميز بمذاقه الحريّيف. يُقدّم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام | ○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ فص من الثوم مدقوق | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء الحريّفة | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوّة (بليريكا) |
| ○ صغيرة من الهريسة | ○ كأس من الحمص المنقوع |
| ○ رشّة من الدّهار الاسود | ○ سبع كؤوس من الماء |

التحضير

يُنظف الدجاج ويُنزع احشائه. يغسل ويفرك بالملح ويُقطّع. تدق الفليفلة اليابسة مع الثوم والملح وتمزج مع نصف كأس من الماء. يَنوَّب السمن في وعاء ويقلّى فيه الدجاج ثم يضاف اليه مزيج الثوم مع مسحوق الفليفلة الحلوّة والبهار ويترك الكل مدة ثلاث ساعات. تصبّ فوقه ست كؤوس من الماء ويغلى. يضاف الحمص ويتابع الطهو مدة خمسين دقيقة حتى ينضج الحمص. يُقدّم الطبق ساخناً.

كويرات الحوت

كرات من السمك والبسكويت والبيض والبقدونس. تقدّم

مسلوقة الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

ينظّف السمك ويفسل. ينزع حسكه وحراشفه، يدقّ لحمه أو يطحن بمطحنة الخضر. يضاف اليه الثوم ونصف كمية البصل. يتنقع البسكويت في اللبن ويضاف الى الخليط مع نصف كمية البقدونس والملح والبهار.

يخلط الكل جيداً ويضاف البيض. يتابع الخلط حتى تتشكل عجينة متماسكة من السمك والبسكويت، تقطّع الى كرات بحجم حبة الجوز. تدوّب الزبدة في وعاء ويقلّى فيها البصل المتبقي ويضاف الملح والبهار والماء. يترك حتى يغلي ثم تسقط الكرات في الوعاء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يضاف عصير الليمون وما تبقى من البقدونس يترك على النار حتى تنضج الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من السمك الأبيض
- بيضتان
- حبتان من البصل مفرومتان
- فصان من الثوم مدقوقان
- حزمة من البقدونس مفرومة
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من البسكويت المقطّع
- كاسان من الماء



مرنوز في الكوشة

سمك بالثوم والبقدونس والطماطم وعصير الليمون الحامض.
يقدم مع الخبز المحلي وقطع الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي:
نصف ساعة.

التحضير

تنظف السمكة وتنزع حراشفها ثم تغسل وتصفى. تترك
بالماء والبهار من الخارج والداخل وتشنق في أماكن عدة. يفتش
الثوم ويقطع الى شرائح صغيرة. توضع السمكة في صينية
مدهونة بالزبدة. يوزع عليها الثوم والبقدونس وعصير الليمون.
ترتب فوقها شرائح الطماطم والليمون وتوزع الزبدة على
سطحها.
تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى ينضج
السمك.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- سمكة بيشاء وزن
- كيلوغراماً ونصف
- الكيلوغرام (أو سمكة)
- مرلان)
- ستة فصوص من الثوم
- حزمة من البقدونس
- مفرومة
- حبتان من الطماطم
- مقطعتان الى شرائح
- نصف كاس من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطعة
- الى شرائح
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

تشيتية المرنوز المقلي

سمك بصلصة الطماطم والخل والبقدونس والصعتر
والزعران. يتميز هذا الصنف بنكهة لذيذة. يقدم الى جانب
السلطة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهي:
خمسون دقيقة.

التحضير

ينظف السمك وينزع منه الرأس ثم يقطع. ينثر عليه الملح
والبهار ويغلي بالذقيق. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه
السمك ثم يربط في طبق التقديم.
يقلب البصل والثوم في وعاء. تقشر الطماطم وتقطع الى
مكعبات صغيرة، تضاف الى الخليط مع الزعران والهريسة
والصعتر والبقدونس وورقة الغار ثم يضاف الماء والخل والملح
والبهار.
تترك الصلصة على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم ترفع
وتنزع منها ورقة الغار.
توزع الصلصة على السمك ويقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- الابيض
- (سمك المرلان)
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الذقيق
- بصلصة مفرومة
- فصان من الثوم
- مدقوقان
- حبتان من الطماطم
- ورقة من الغار
- ضلع من الصعتر مفروم
- ثلاثة ضلوع من
- البقدونس مفرومة
- ملعقتان صغيرتان من
- الزعران
- ملعقة كبيرة من الخل
- قليل من الهريسة
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- كاس من الماء

بروكلو محشي

زهر القرنبيط مع اللحم وصلصة الطماطم والبقدونس والجبن.
يقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ كيلوغرامان من زهر القرنبيط	○ بيضة
○ ست قطع من ضلع لحم الخروف (كستالينه)	○ ربع كاس من الزبدة
○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ربع كاس من الجبن المبشور
○ بصلة مفرومة	○ أربع ملاعق كبيرة من سمّن نباتي او زيت نباتي
○ حزمة من البقدونس مفرومة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ حبة من الطماطم مقشرة ومفرومة	○ كاسان من الماء

التحضير

يذوّب السمّن في مقلاة وتقلّى فيه قطع الضلع مع البصل

والمالح والبهار. تضاف الطماطم وثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم. يقلّب الخليط مدة ثلاث ساعة ثم يصبّ فوقه الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعة أخرى. يقطع القرنبيط الى زهيرات مع الاحتفاظ بالاعناق. تغسل وتسلق في الماء المالح. ترفع وتصفى في مصفاة. يخلط اللحم المفروم مع ملعقة كبيرة من البقدونس والملح والبهار. تكسر بيضة فوق الخليط ويحرك باليد. تغطّى اعناق زهر القرنبيط بخليط اللحم. توزّع الزبدة في صينية ويرتّب فيها القرنبيط باللحم ثم قطع الضلع المقلية وتصبّ فوقها الصلصة. يوزّع البقدونس المفروم والجبن على السطح وتدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يصير لون القرنبيط ذهبياً. يقدم الطبق ساخناً.

طبيخة السلق بالروز

سلق بالأرز وصلصة الثوم والفليفلة الحريفة. يقدم كصنف من المقبلات الى جانب شرائح اللحم والسمك.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

ينظف السلق ويغسل. تقرم أوراق السلق وتسلق في الماء المالح مدة ربع ساعة. يترك الثوم مع الفليفلة الحمراء الحريفة وتقلّى من الملح. يضاف اليه نصف كاس من الماء ويملح. يقلّى المزيج في الزيت وينثر عليه الفلفل الأحمر والبهار الأسود ويحرك مدة ربع ساعة. يصفى السلق ويعصر حتى يجفّ من الماء ثم يوضع في صلصة الثوم ويوزّع عليه الأرز. يتابع الطهو مدة ربع ساعة من دون تحريك. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ ثلاث حزم من السلق	○ رأس من الثوم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الأرز	○ حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
○ ملعقة صغيرة من الفلفل	○ كاس من زيت نباتي
	○ ملح وبهار بحسب الرغبة



بادنجان محشي

بادنجان محشو بالأرز واللحم والطماطم والبقدونس. من الأطباق الجزائرية الرئيسية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

كيلوغرام ونصف	بيضة
الكيلوغرام من	ملعقتان كبيرتان من
البادنجان	الأرز
ثلاث كيلوغرام من اللحم	نصف كاس من الزبدة
المفروم	ربع كاس من الجبن
بصل	المشور
حبثان من الطماطم	ورقة من القار
حزمة من البقدونس	ملعقتان كبيرتان من
مفرومة ناعماً	زيت نباتي
أربعة فصوص من	ملح وبهار بحسب
الثوم	الرغبة

التحضير

ينخل البادنجان وتنزع أعناقها ثم يقطع طولياً الى انصاف

ويجوف بملعقة. يهرس اللب ويفرك البادنجان بالملح والبهار ويرتب في صينية مدهونة بالزبدة. يصب قليل من الزيت في داخله ويوزع عليه كاس من الماء. تدخل الصينية الى فرن حار مدة عشر دقائق. يسلق الأرز في الماء المالح ويصفى. تقطع الطماطم والبصل ويخلط مع الثوم في وعاء. تضاف ملعقة كبيرة من الزبدة والملح والبهار وورقة القار. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة ثلث ساعة ثم يملحن في مطحنة الخضر.

تمزج صلصة الطماطم مع الأرز واللحم المفروم واللّب المهروس والبقدونس المفروم والملح والبهار والبيضة. يخلط الكل جيداً ويحشى البادنجان ثم يوزع على سطحه ما تبقى من الزبدة. ينثر أخيراً الجبن المبشور.

تعاد الصينية الى الفرن وتترك مدة نصف ساعة حتى ينضج البادنجان.

يقدم الطبق ساخناً.

كرنون محشي مرقة بيضا

ارضي شوكي مشو باللحم المفروم والارز. يحضر مع الحمص ويقدم مزينا بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الخروف | ○ نصف كأس من الحمص |
| ○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي |
| ○ اثنتا عشرة حبة من الارضي شوكي (الخرشوف) | ○ ملعقتان كبيرتان من الارز المجروش |
| ○ بصلة مفرومة | ○ بيضة |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ عصير ليمونتين |
| ○ مفرومة | ○ حامضتين |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي | ○ رشّة من القرقة |
| | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ اربع كؤوس من الماء |

التحضير
يقطّع اللحم ويقلّى في السمن في وعاء مع نصف كمية البصل. تضاف القرقة والملح والبهار واربع كؤوس من الماء الى الخليط ويترك حتى يغلي.
يضاف الحمص ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة خمس واربعين دقيقة.

يخلط اللحم المفروم في وعاء مع الارز وما تبقى من البصل وملعقة كبيرة من البقدونس والملح والبهار ورشة من القرقة. يضاف بياض بيضة ويخلط الكل جيداً.
تتزع اوراق الارضي شوكي. يجوّف لبّها بملعقة صغيرة ويورّع عليه عصير ليمونة ونصف ثم يغسل بالماء البارد. يحشى اللبّ بالخليط المحضّر على شكل نصف دائري. يوضع اللبّ المشو في الوعاء مع الصلصة وخليط الحمص ويترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يخلق صفار البيض مع الزيت وعصير نصف ليمونة ويصبّ المزيج فوق اللبّ المشو في الوعاء. يترك مدة دقيقة ثم يرفع عن النار. يزيّن الطبق بما تبقى من البقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

زوديا باللحم البقري

طبق رئيسي من اللحم والجوز والبقدونس. يقدم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يُشرّ قشر الجوز بمبشرة ثم يقطع طولياً الى شرائح رقيقة. يقطع اللحم ويقلّى في السمن في وعاء على النار مع البصل والثوم وينثر عليه الملح والبهار.
يصبّ الماء فوق الخليط ويضاف نصف كمية البقدونس مع ورقة الغار.

يطهى الكل مدة نصف ساعة، ثم تضاف شرائح الجوز ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى. يمزج الدقيق في كأس من الماء ويضاف الى الخليط.
يحرك ويورّع ما تبقى من البقدونس على سطحه. يرفع الخليط عن النار ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي |
| ○ كيلوغرامان من الجوز الطري | ○ حزمة من البقدونس |
| ○ بصلة مفرومة | ○ مفرومة |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مقطعة الى شرائح | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ ورقة من الغار | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ ثماني كؤوس من الماء |



كسكس بالدجاج

المملح. يحرك الوعاء حتى يمتزج الماء والسميد. ينثر عليه قليل من السميد الناعم ويفرك الكل باليدين. يتابع التحريك مع إضافة الماء المملح والسميد الناعم تدريجاً حتى تتكون كرات مختلفة الأحجام.

يوضع السميد في طبق خاص بالكسكس ذي اسلاك خشنة. يهرّ الطبق ويفرك السميد باليد وينخل ثم يوضع في طبق آخر خاص بالكسكس ذي اسلاك متوسطة. يهرّ الطبق من جديد ويفرك السميد وينخل. تكرر العملية ولكن بوضع السميد في طبق ذي اسلاك ناعمة، يهرّ من دون أن تفترق كرات الكسكس ثقب الطبق الناعمة هذه المرة. يوضع الطبق فوق وعاء مليء بالماء على النار مدة نصف ساعة بعد تصاعد البخار منه. يرفع الكسكس عن النار ويوضع على مسطح ويحرك بملقعة خشبية ثم يعاد وضعه في الطبق فوق الوعاء على النار مدة ثلاث ساعات.

يصبّ الكسكس في طبق خاص وتوزّع عليه الزبدة أو السمن. يفرّك باليدين ويترك جانباً.

ينظّف الدجاج وتنزع احشائه ثم يقطع. يذوّب السمن في وعاء ويقلّى فيه الدجاج مع البصل والقرفة. يضاف الماء والملح والبهار. يترك الخليط حتى يغلي ثم يضاف الحمص ويتابع الطهي مدة نصف ساعة.

يقشّر اللّفت ويقطّع طولياً الى انصاف ويضاف الى الخليط. يتابع الطهي مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج.

يقدم الطبق الى جانب الكسكس المزيّن باللحم والضمير.

كسكس مع الدجاج والحمص واللّفت. يتطلّب هذا الصنف دقة في التحضير. يتّخذ سلعناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وخمس وعشرون دقيقة، مدة الطهي: ساعة وخمسون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ○ نصف كاس من الحمص | ○ بصلة مفرومة |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ثلاث حبات من البصل | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ملحقة صغيرة من القرقة | ○ ثمانين كلوس من الماء |

مقادير الكسكس

- | | |
|---------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من السميد الخشن | ○ ملحقة صغيرة من الملح |
| ○ نصف كيلوغرام من السميد الناعم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة أو سمن نباتي |

التحضير

يوضع السميد الخشن في وعاء كبير ويرش بقليل من الماء

كسكس شعير بالخضرة

كسكس بقديد اللحم والحمص والفول والخضر والتوابل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهي: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|---|
| ○ ست قطع من أديد اللحم | ○ حبة من الأرضي شوكة |
| ○ بصلة مفرومة | ○ ملحقة صغيرة من مسحوق الفليفلة |
| ○ ملحقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ الحمراء الحلوة (بابريكا) |
| ○ نصف كاس من الحمص | ○ ملحقة كبيرة من صلصة الطماطم المثلثة (ريّ) |
| ○ نصف كاس من الفول | ○ قليل من الهريسة (صلصة حريفة) |
| ○ حبتان من البلاتنجان | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث حبات من الجزر | |
| ○ ثلاث حبات من اللّفت | |

التحضير

ينقع الفول والحمص في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة. ينقع اللحم قبل ساعة من تحضيره ثم يقطع ويوضع في وعاء خاص بالكسكس. يضاف اليه السمن والبصل والملح والبهار والهريسة والبابريكا.

يوضع الوعاء على النار مدة ربع ساعة. يصبّ فوقه الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف الحمص والفول ويطهى الكل مدة خمس وعشرين دقيقة.

تقطع الخضرة وتضاف الى الوعاء مع صلصة الطماطم اللدوية في كاس من الماء. يتابع الطهي مدة خمس وعشرين دقيقة اخرى. يصفى الخليط ويحتفظ بالمرق في طبق خاص.

يزيّن الكسكس بالخليط ويقدم الى جانب المرق.

كسكس باللحم

كسكس باللحم والخضر المُنوعة. من الاطباق الجزائرية الشهيرة. يمكن اضافة الفليفلة الحريفة اليه عند تناوله.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

التحضير

يُقطع اللحم ويوضع في وعاء الكسكس مع البصل والسمن والملح والبهار والقرفة. يترك الوعاء على النار مدة ثلاث ساعة ويصَب فوقه الماء. يترك ليغلي ثم يضاف الحَمَص. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. تقطع كل حبة من الجزر واللفت طولياً الى نصفين وتضاف مع الفول الى الوعاء. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى.
يقطع كل من حبات الكوسا طولياً الى نصفين وتضاف الى الوعاء مع لبّ الارضي شوكي وتترك مدة ربع ساعة.
يوضع الكسكس المحضر سابقاً في طبق خاص به. يوضع الطبق فوق الوعاء على النار ويترك حتى ينضج على البخار. يُقدّم ساخناً.

المقادير

○ ملعقة صغيرة من الملح	○ كيلوغرام من لحم كتف
○ كيلوغرام من لبّ الارضي شوكي (الخرشوف)	○ الخروف
○ ربع كيلوغرام من الفول الاخضر مقطع	○ بصلة
○ ثلاث حبات من الجزر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
○ ثلاث حبات من اللفت	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
○ ثلاث حبات من الكوسا	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ ثلاثة ارباع كاس من الحَمَص المتنوع	○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة
○ ثلثي كؤوس من الماء	



حلويات صبع العروسة

فطائر باللوز والسكر والبيض وماء زهر البرتقال. تقدّم مع اللحم والصلصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات ويرتّب في قعر وعاء. يضاف اليه السمن ويقلب مدة عشر دقائق مع القرقة. يصبّ فوقه الماء ويترك على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة ثم يضاف ماء زهر البرتقال والسكر ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة. ينقع اللوز في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة. يجفّف تحت اشعة الشمس ثم يطحن ناعماً في مطحنة الخضر ويخلط جيداً مع السكر الناعم وماء زهر البرتقال ورشة من القرقة. يضاف صفار البيض تدريجاً الى الخليط ويعجن باليد حتى تتشكل عجينة متماسكة من اللوز تقطّع على شكل اصابع. يضغط بياض البيض وتغطس فيه اصابع العجين ثم تقلى في الزيت الساخن. ترفع وتصفى. تغطس في بياض البيض مرة ثانية، تقلى وتجفّف من جديد. تكرر العملية للمرة الثالثة. توضع اصابع العجين في وسط طبق خاص. ترتّب حولها قطع اللحم وتوزّع عليها الصلصة المتبقية. يقدّم الطبق بعد ربع ساعة من تحضيره.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- كاسان من الماء
- كتف الغنم
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من القرقة
- نصف كاس من ماء زهر البرتقال
- زيت نباتي للقلي

مقادير عجينة اللوز

- كاس من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من ماء زهر البرتقال
- نصف كاس من السكر
- اربع بيضات الفانم

حب الملوك بالرايب

طبق. يصبّ فوقه اللبن الزبادي وينثر عليه السكر. يحرّك الكلب حذر ويوضع في الثلاجة قبل التقديم.

كرز باللبن الزبادي والسكر. شهى وسهل التحضير. يقدم فرد اخراجه من الثلاجة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكرز
- اربع ملاعق كبيرة من السكر
- كاسان من اللبن

التحضير

يفسل الكرز. ينظف ويجفّف. تنزع أعذاته وبزده ويوضع في



صيلة الورديات، حبة مستطيلة، لذيذة الطعم. منه برّي ومنه بستاني وكلّه إما حلو أو من. يبقى طويلاً ولا يفسد، تُصنع منه أصناف من الحلوى، كما تزيّن به بعض أطباق الأرز.



مصر

٦١٤	بسيمه - رز محمر بالفرن
٦١٦	الفريبة - كحك العيد
٦١٧	البسبوسة
٦١٨	صينية القرع العسلي - الشوريك

المغرب

٦٢١	الجزر بالزبيب
٦٢٢	تشوتشوكة
٦٢٢	الخبيزة

٦٢٣	حساء الملوخية بالخليج
٦٢٤	حساء الخضار
٦٢٥	حساء النخالة بالأعشاب
٦٢٥	حساء الحريرة المراكشية
٦٢٦	حساء اليقطين - حساء الأفوكاتو

٦٢٧	الكسكس بالجلبان
٦٢٨	لحم بالطماطم والصلل
٦٢٨	ربع الخروف المشوي بالرز
٦٢٩	كتف محلاة بالبرقوق
٦٣١	كفتة بالبيض - كويرات اللحم بالرز
٦٣٢	قضبان الكفتة
٦٣٢	البسطة بالحلم المفروم
٦٣٣	طاجين بالقلقل
٦٣٤	طاجين الكتف بالصلل واللوز
٦٣٤	كويرات اللحم الملفوف بالسمنة
٦٣٥	البانجان المشوي والمحشي
٦٣٦	قالب القنيط بالحلم - الفلفل المحشي
٦٣٧	الكسكس بالخضر والدجاج
٦٣٨	الشعبيرة على البخار بالدجاج
٦٣٨	الدجاج الموري

٥٨٠	طاجين الفول
٥٨٠	بطاطس الدوقة بالفول
٥٨١	البصارة

٥٨٢	شورية العدس - شوربة الفول النبات
٥٨٤	عجة مصرية - شكشوكة
٥٨٥	بيض ملفوف باللحم
٥٨٧	بيض مزغل - كبد وكلى وقلب
٥٨٨	جلاش باللحم

٥٨٩	المعيار - الأكارع بالدمعة
٥٩٠	مخ بالبيض وبالبسماط
٥٩١	كفتة اللحم بالأرز - فتة الأكارع
٥٩٢	الطزب
٥٩٣	كبدة اسكندري - ملاجن الكاوي
٥٩٤	طاجين الدجاج بالأرز - يخنة اللحم
٥٩٦	طاجين الصمام بالفريك
٥٩٧	أرز بالسمنك - طاجين السمنك بالفريك
٥٩٨	سمنك السريدين المشوي
٥٩٩	كزبرية السمنك
٦٠٠	كفتة السمنك - كفتة الجميري
٦٠٢	الكشدي
٦٠٣	الطعمية - قالب اللحم بالخضروات
٦٠٤	بامية وىكا - البامية المخصوصة
٦٠٥	بوشيه البيض مع الفول المدمس
٦٠٧	قزنيط طاجين - ملوخية خضرة
٦٠٨	مسقعة البانجان
٦٠٩	قزنيط بالبيشاميل
٦١٠	كمونية اللحم - قالب العدس
٦١٢	محشي ورق العنب
٦١٢	أرز بالكندة
٦١٣	الفتة المصرية

٦٧١	شربة فقاغ
٦٧٢	رشة جارية
٦٧٤	سدبر - برودو بالحوث
٦٧٥	حلالم
٦٧٧	لبلاي - رشة جارية ربيعية

٦٧٨	عجة بالكعابر
٦٧٩	كفتاجي بالكبدة
٦٨٠	الفخذ المحشي في الكوشة
٦٨٠	مصلي علوش
٦٨١	البنادق
٦٨٢	طاجين سبايخ - الجنارية
٦٨٤	طاجين الصلابة
٦٨٥	مرمز - ملوخية
٦٨٦	طاجين الخضرة - طاجين جليانة
٦٨٨	كسكسي بالمنافي
٦٨٩	الكسكسي التونسي
٦٩٠	رز ربيعي

٦٩٢	بقلاوة الباي
٦٩٣	عصيدة بالزقوقو - كحك الورقة
٦٩٦	عصيدة بالبنديق
٦٩٧	بالوزة بالبنديق - كعابر بالزقوقو
٦٩٨	المحمصة

ليبيا

٧٠٠	متومة - فنة فول
٧٠٢	عجة دحي بالخضرة
٧٠٣	عجة دحي بالبطاطا
٧٠٣	عجة حوت

٦٤٠	حمام بمرق النعناع
٦٤١	البسطة بالحمام السماني والفطر
٦٤١	بط محشي بالاسبانخ
٦٤٢	البسطة بالدجاج
٦٤٥	فراخ الحمام بالبرقوق
٦٤٥	السماني بالزبيب
٦٤٦	المورقات بالدجاج والفطر
٦٤٧	قضبنا الدجاج - دجاج بالتشوتشوكة
٦٤٨	دجاج بالتين الأخضر - الدجاج بالقسطل
٦٤٩	سمك بالتشرميلة
٦٥٢	السردين بالبطاطا
٦٥٢	السمك المحشي بالكسكس
٦٥٣	طاجن القمرين
٦٥٤	البسطة بالقمرين والفطر
٦٥٤	كوبرات السمك

٦٥٥	الغريبة بالسמיד
٦٥٦	البسطة بالكريما
٦٥٦	المولاء الجافة بالزبيب واللوز
٦٥٨	حلاوى جوز الهند - المورقات بالعسل
٦٥٩	غريبة باللوز
٦٦٠	البسطة بالشعيرية

تونس

٦٦٣	أصابع فاطمة باللحم
٦٦٤	بريك باللحم - فطاير بالخبز
٦٦٥	بريك الدانوني
٦٦٦	توردة

٦٦٧	صلابة بلانكيث - صلابة القنارية
٦٦٨	صلابة بسباس - صلابة فجل
٦٧٠	صلابة ففوس - صلابة ربيعية

٧٣٣	شلادة الخس بالطون
٧٣٣	شلادة فلفل حلو
٧٣٤	شلادة روز
٧٣٦	شلادة خضرة

طبق أول

٧٣٨	شورية الخضرة - شوربة بالحوت
٧٣٩	جاري أبيض
٧٤٠	شورية حمرا
٧٤١	مرقة حرة
٧٤١	حريرة غربية
٧٤٣	شورية الجبانة اليابسة
٧٤٣	شورية القمع بالخضر
٧٤٤	عناية - بوريك بالحوت
٧٤٥	تورقة بالدجاج
٧٤٦	بوريك - بوريك بالسلق
٧٤٨	تورقة باللحم - مخ سفندج

٧٤٩	معدونية
٧٥٠	بوزولف مصلي - مشمشة
٧٥٢	المتمم أحمر - شتيقة اللحم
٧٥٣	الدجاج باللوز
٧٥٤	دجاج بالزيتون - تلتي بالدجاج
٧٥٥	شتيقة الدجاج
٧٥٦	كويرات الحوت
٧٥٧	مرنوز في الكوشة
٧٥٧	شتيقة المرنوز المقلي
٧٥٨	بروكلو محشي - طيخية السلق بالروز
٧٥٩	بادنجال محشي
٧٦٠	كرنوز محشي مرقة بيضا
٧٦٠	زوديا باللحم البقري
٧٦٢	كسكس بالدجاج - كسكس شعير بالخضرة
٧٦٣	كسكس باللحم

٧٦٤	صبيح العروسة
٧٦٤	حب الملوك بالرايب

٧٠٤	شربة دجاج بالحلبة
٧٠٥	شربة - حسا
٧٠٦	معكرونة محمسة
٧٠٧	رشدة - المقطع

٧٠٩	فتات
٧١٠	كسكس بالثقلية
٧١١	طاجين حوت - شرلومة الحوت
٧١٢	هرايني
٧١٣	الكسكس بالخضرة - طباهج
٧١٤	فاصوليا بالكركشة - مبطن كرنب
٧١٥	حرايني فقاخ
٧١٦	بطاطا مطبنة
٧١٧	رز جاري - رز محمر بالكوشا
٧١٩	رز مبهوخ - رز بلاو

٧٢٠	دبلة - مسمنة
٧٢١	غريبة بالعسل
٧٢٢	تفاح بالعسل - زميت

الجزائر

٧٢٥	محبوب
٧٢٦	كمرون سفندج
٧٢٦	كلية بالدرسة
٧٢٧	طماطش محشي بالروز
٧٢٨	قرعة بالخل
٧٢٩	شتيقة مخ - الكبد المشرطلة
٧٣٠	بيض محشي بالكمرنوز
٧٣١	شكشوكة بالبادنجال
٧٣١	بيض مقلي بالقرعة
٧٣٢	بيض بالزيتون

